



Handleiding Autisme programma

Algemene informatie

Het Autisme programma is ontwikkeld door verschillende zorgprofessionals uit de geestelijke gezondheidszorg en ervaringsdeskundigen autisme, waarbij gebruik is gemaakt van de laatste stand van zaken binnen de wetenschap. Het programma kan worden ingezet bij mensen die gediagnosticeerd zijn met een autismespectrumstoornis (ASS) of mensen met subklinische klachten die zich herkennen in het klachtenbeeld van autisme. Het programma is voornamelijk geschikt voor cliënten die last ervaren van hun autisme en in staat zijn om te reflecteren op eigen gedachtes, gevoelens en gedrag. Het doel van dit programma is om cliënten nieuwe vaardigheden aan te leren zodat ze op een efficiëntere en gezondere manier kunnen omgaan met hun klachten. Het programma is opgedeeld in verschillende modules waarin telkens een ander onderwerp aan bod komt.

Het Autisme programma is geschikt voor blended-care, waarbij online modules gecombineerd worden met (face-to-face) gesprekken. Het programma kan daarnaast zelfstandig worden doorlopen, waarbij weinig tot geen aansturing van een therapeut nodig is, afhankelijk van de zelfredzaamheid en klachten van de cliënt evenals het sociaal netwerk dat betrokken kan worden bij dit programma.

Hoe zet ik de modules klaar?

Het Autisme programma bevat de volgende onderdelen:

1. Autisme module – 1. Kennismaking met autisme
 2. Autisme module – 2. Meer leren over jouw autisme
 3. Autisme module – 3. Prikkelverwerking
Let op: zet hierna het Emotiedagboek klaar
 4. Autisme module – 4. Emoties
 5. Autisme module – 5. Communicatie
Optioneel kan de oefening Sociaal Verhaal hier worden klaargezet
 6. Autisme module – 6. Omgaan met verandering
 7. Autisme module – 7. Je plek vinden in de maatschappij
- Autisme naastenmodule – Handvatten voor naasten

We adviseren om dit programma in zijn geheel klaar te zetten zodat je ervan bent verzekerd dat alle benodigde onderdelen aan bod komen. Je kunt het gehele Autisme programma met alle modules in één keer klaarzetten via het tabblad 'Programma's'. Indien het op basis van de specifieke hulpvraag, de behoeften en/of de mogelijkheden van de cliënt wenselijk is om één of enkele modules separaat in te zetten, dan kan dat via het tabblad 'Modules'. Let op: bij module 4 dient *altijd* het Emotiedagboek klaargezet te worden. Dit zet je klaar via het tabblad 'Dagboeken'. Mocht er na module 5 meer behoefte zijn aan hulp bij sociale situaties, dan kan de oefening 'Sociaal Verhaal' los worden klaargezet. Dit zet je klaar via het tabblad 'Oefeningen'.

Zo kun je als behandelaar de inhoud van de behandeling optimaal afstemmen op de cliënt. Standaard wordt geadviseerd om één module per week te volgen, echter is het aan de therapeut en de cliënt om samen het tempo te bepalen.

Naast het programma dat gericht is op de cliënt, is er ook een module beschikbaar voor de naasten van mensen met autisme. Het betreft de Autisme naastenmodule – Handvatten voor naasten. Wanneer een naaste bij de behandeling van de cliënt wordt betrokken, dan kun je deze module klaarzetten voor hem/haar. Dit doe je door een apart dossier aan te maken voor de naaste. Vervolgens kun je in dat dossier via het tabblad 'Modules' de Autisme naastenmodule klaarzetten.

Doelgroep

Het Autisme programma kan worden ingezet tijdens het behandelen en begeleiden van mensen met autisme. Ook mensen met subklinische klachten die zich herkennen in het klachtenbeeld van autisme kunnen gebruikmaken van dit programma om hun algeheel welzijn te vergroten.

Wat houdt dit programma in?

In het Autisme programma leert de cliënt waardevolle vaardigheden die hem of haar kunnen ondersteunen in het omgaan met autisme. Het programma bevat psycho-educatie en oefeningen die herleidbaar zijn tot verschillende therapiestromingen. Elke module houdt vrijwel dezelfde opbouw aan. De module begint met een introductie, al dan niet ondersteund door de videotherapeut, gevolgd door reflectievragen. Vervolgens gaat de cliënt aan de slag met één of meerdere oefeningen. Tot slot krijgt de cliënt enkele concrete tips en adviezen aangereikt om verder aan de slag te gaan met de oefeningen uit de module. De meeste technieken vergen herhaling voordat het effect gemerkt wordt.

Als therapeut heb je toegang tot de antwoorden van de cliënt. Na het beëindigen van de behandeling kun je het account van jouw cliënt actief laten, zodat deze het programma kan blijven raadplegen. Dit kan de cliënt helpen in tijden van stress, door (onderdelen van) het programma opnieuw te doorlopen. Zo kan het programma tevens assisteren bij terugvalpreventie.

Hieronder beschrijven we per module de inhoud daarvan.

Autisme module – 1. Kennismaking met autisme

In deze introductiemodule wordt stilgestaan bij wat cliënten van het programma kunnen verwachten. Daarnaast maken cliënten concreet welke doelen ze willen bereiken met behulp van dit programma. Ook beschrijven ze hoe het voor hen was om de diagnose autisme te ontvangen.

Autisme module – 2. Meer leren over jouw autisme

In deze module wordt dieper ingegaan op wat autisme is. Hierbij wordt gekeken naar de belangrijkste kenmerken van autisme en hoe deze tot uiting kunnen komen. Cliënten onderzoeken welke kanten ze bij zichzelf herkennen, zowel de belemmeringen als de sterke kanten.

Autisme module – 3. Prikkelverwerking

Deze module richt zich volledig op prikkelverwerking. Cliënten krijgen inzicht in prikkelverwerking, denk aan onder- en overprikkeling, en onderzoeken hoe dit bij hen tot uiting komt in het dagelijks leven. Daarnaast werken ze aan het opstellen van een persoonlijk prikkelplan. Dit helpt hen om signalen van (dis)balans tijdig te herkennen en effectieve strategieën te ontwikkelen die bijdragen aan het herstellen en behouden van evenwicht.

Emotiedagboek

In het Emotiedagboek houden cliënten dagelijks, voor de duur van ten minste twee weken, bij hoe zij emoties ervaren, verwerken en uiten. Door stil te staan bij specifieke gebeurtenissen en de bijbehorende gedachten, lichamelijke reacties en gedragingen, krijgen zij meer inzicht in hun eigen emotionele patronen. Dit helpt niet alleen bij het beter herkennen en begrijpen van emoties, maar ook bij het ontwikkelen van effectieve strategieën om hiermee om te gaan.

Autisme module – 4. Emoties

Deze module richt zich op emoties. Cliënten krijgen inzicht in de rol die emoties spelen in het dagelijks leven en hoe deze hen beïnvloeden. Ze onderzoeken hoe ze emoties ervaren, verwerken en uiten, en ontdekken welke factoren hierbij een rol spelen. Daarnaast werken ze met het Emotiedagboek om hun emoties beter te herkennen en te begrijpen. Dit helpt hen om hun gevoelens op een gezonde manier te uiten en effectieve strategieën te ontwikkelen voor het omgaan met emoties in verschillende situaties.

Autisme module – 5. Communicatie

In deze module leren cliënten meer over verschillende vormen van communicatie (verbaal en non-verbaal) en staan zij stil bij hoe dit anders kan verlopen bij autisme. Daarnaast onderzoeken cliënten wat ze zelf lastig vinden aan communicatie, en worden verschillende tips gegeven die hen kunnen helpen. Tot slot creëren cliënten een Sociaal Verhaal dat als hulpmiddel dient om sociale situaties beter te begrijpen.

Oefening: Sociaal Verhaal

Deze oefening is te vinden in Autisme module – 5. Communicatie. Wanneer er meer behoefte is aan hulp bij sociale situaties, kan deze oefening tevens los worden ingezet voor cliënten. In deze oefening gaan cliënten aan de slag met het opstellen van een Sociaal Verhaal. Dit is een hulpmiddel om sociale situaties beter te begrijpen en zich erop voor te bereiden. Cliënten doen dit door een, voor hen, lastige sociale situatie te beschrijven, op onderzoek uit te gaan en te beschrijven hoe gereageerd kan worden in de betreffende situatie. Cliënten krijgen hierdoor meer inzicht in de sociale situatie. Daarnaast ervaren ze minder verwarring en onzekerheid, en méér controle en zelfvertrouwen.

Autisme module – 6. Omgaan met verandering

Verandering kan voor mensen met autisme vaak een grote uitdaging zijn. In deze module leren cliënten meer over waarom verandering moeilijk kan zijn bij autisme. Aan de hand van reflectievragen wordt er gekeken naar hoe de cliënt op dit moment met veranderingen omgaat. Tot slot ontvangen cliënten praktische tips over hoe zij beter met verandering kunnen omgaan en gaan ze aan de slag met een verdiepende oefening die in het teken staat van acceptatie van verandering.

Autisme module – 7. Je plek vinden in de maatschappij

In deze module leren cliënten hun plek te vinden in de maatschappij. In plaats van eindeloos (en soms tot frustratie toe) in het sociaal gewenste hokje proberen te passen, ontdekken cliënten in deze module wat hun unieke vaardigheden, kwaliteiten en behoeften zijn en op welke plekken in de maatschappij deze goed tot hun recht kunnen komen. Hierbij wordt ook aandacht besteed aan het sociaal netwerk, hobby's, werk en opleiding.

Naast het reguliere programma, is er ook een module beschikbaar voor de naasten van mensen met autisme. De inhoud daarvan wordt hieronder beschreven.

Autisme naastenmodule – Handvatten voor naasten

De Autisme naastenmodule is geschikt voor mensen die nauw betrokken zijn bij het leven van iemand met autisme. Deze module staat in het teken van psycho-educatie. Daarnaast wordt het belang van zelfzorg benadrukt en krijgen naasten tips en adviezen aangereikt om dit te bewerkstelligen. Tevens wordt uitgelegd hoe naasten iemand met autisme het beste kunnen ondersteunen.

Introductievideo Autisme programma

Klik [hier](#) voor de link naar de video.

Bronnen

De volgende bronnen zijn voor dit programma geraadpleegd:

ACM (2018). *Autisme Spectrum Stoornis – Een kijkje in mijn hoofd* [PDF]. Geraadpleegd van <https://www.autismeexpertise.nl/wp-content/uploads/2020/11/Een-kijkje-in-mijn-hoofd.pdf>

ADHDBLOG. (2024, 2 november). *Welke banen passen bij mensen met autisme? Ontdek het hier!* ADHDBLOG. Geraadpleegd op 17 februari 2025, van <https://kennisbank.adhdblog.nl/welke-banen-passen-bij-mensen-met-autisme-ontdek-het-hier/#geschikte-banen>

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5e ed.). American Psychiatric Association.

Autisme Centrum. (z.d.). *Alexithymie: emotiebewustwording bij autisme*. Autisme Centrum. Geraadpleegd op 10 december 2024, van <https://www.autismecentrum-groningen.nl/alexithymie-emotiebewustwording-bij-autisme/>

Autisme Digitaal. (z.d.). *Hoe schrijf ik een Sociaal Verhaal?* Autisme Digitaal. Geraadpleegd op 10 januari 2025, van <https://www.autismedigitaal.nl/avn/sociaal-verhaal-schrijven/>

Autisme Digitaal. (z.d.). *Social Stories*. Autisme Digitaal. Geraadpleegd van <https://autismedigitaal.nl/artikelen/social-stories/>

Autisme Expertise Centrum. (z.d.). *Autisme bij vrouwen* [PDF]. Geraadpleegd van https://www.autismeexpertise.nl/wp-content/uploads/2025/06/Module-14-ASS-bij-vrouwen_062025.pdf

Autisme Expertise Centrum. (z.d.). *Autisme en vriendschap* [PDF]. Geraadpleegd van https://www.autismeexpertise.nl/wp-content/uploads/2025/06/Module-6-Vriendschappen_062025.pdf

Autisme Expertise Centrum. (z.d.). *Cognitie* [PDF]. Geraadpleegd van https://www.autismeexpertise.nl/wp-content/uploads/2025/01/Module-2-Cognitie_012025.pdf

Autisme Expertise Centrum. (z.d.). *Communicatie* [PDF]. Geraadpleegd van https://www.autismeexpertise.nl/wp-content/uploads/2025/06/Module-4-Communicatie_062025.pdf

Autisme Expertise Centrum. (z.d.). *Emoties* [PDF]. Geraadpleegd van https://www.autismeexpertise.nl/wp-content/uploads/2025/06/Module-5-Emoties_062025.pdf

Autisme Expertise Centrum. (z.d.). *Opleiding en werk* [PDF]. Geraadpleegd van https://www.autismeexpertise.nl/wp-content/uploads/2025/06/Module-11-Opleiding-en-Werk_062025.pdf

Autisme Expertise Centrum. (z.d.). *Relatie en gezin* [PDF]. Geraadpleegd van https://www.autismeexpertise.nl/wp-content/uploads/2025/01/Module-7-Relatie-en-gezin_012025.pdf

Autisme Expertise Centrum. (z.d.). *Sensorische prikkelverwerking* [PDF]. Geraadpleegd van https://www.autismeexpertise.nl/wp-content/uploads/2025/06/Module-3-Prikkelverwerking_062025.pdf

Autisme Expertise Centrum. (z.d.). *Vrije tijd* [PDF]. Geraadpleegd van https://www.autismeexpertise.nl/wp-content/uploads/2025/06/Module-12-Vrije-tijd_062025.pdf

Autisme Expertise Centrum. (z.d.). *Wat is autisme?* [PDF]. Geraadpleegd van https://www.autismeexpertise.nl/wp-content/uploads/2025/01/Module-1-Wat-is-autisme_012025.pdf

Autistische stoornis DSM. (2025, 19 november). Hulpguides. Geraadpleegd op 5 november 2024, van <https://www.hulpguides.nl/ziektebeelden/autistische-stoornis-dsm>

Beenackers, M. & van der Rol, T. (2020). *Zoektocht naar jezelf*. Nipa, Lister en Parnassia groep.

CJG Rijnmond. (z.d.). *Dit gebeurt er in het hoofd van iemand met autisme*. CJG Rijnmond. Geraadpleegd op 19 november 2024, van <https://cjpgrijnmond.nl/opvoedinformatie/dit-gebeurt-er-in-het-hoofd-van-iemand-met-autisme>

Eva. (2021, 3 juni). *Overprikkeling door Autisme: Effectieve Oplossingen in 8 Stappen*. Even Ontprikkelen. Geraadpleegd op 7 december 2024, van <https://evenontprikkelen.nl/2021/06/03/stappenplan-bij-overprikkeling/>

Geef me de 5. (z.d.). *Geef me de 5*. Geraadpleegd op 20 februari 2025, van <https://www.geefmede5.nl/home>

GGZ Standaarden. (z.d.). *Wat zijn psychosociale, psychotherapeutische en stress-reducerende behandelingen (tweede stap interventies)?* GGZ Standaarden. Geraadpleegd op 20 januari 2025, van <https://www.ggzstandaarden.nl/zorgstandaarden/autisme/behandeling-en-begeleiding/wat-zijn-psychosociale-psychotherapeutische-en-stress-reducerende-behandelingen-tweede-stap-interventies/wat-is-het-belang-van-emotieregulatie-en-waar-zijn-interventies-op-gericht>

Golbach, S. (2022, 13 januari). *De positieve kanten van mensen met autisme: dit zijn ze*. Bedrock. Geraadpleegd op 5 november 2024, van <https://www.bedrock.nl/autisme-positieve-kanten/>

Gray, C. (2015). *Social Stories 10.0-10.2 comparison chart*. The Gray Center for Social Learning and Understanding. Geraadpleegd van <https://carolgraysocialstories.com/wp-content/uploads/2015/09/Social-Stories-10.0-10.2-Comparison-Chart.pdf>

Nederlandse Vereniging voor Autisme. (z.d.). *Autisme werkt wél: laat je talenten voor je werken!* Geraadpleegd van <https://www.autisme.nl/wp-content/uploads/2018/11/werknemers.pdf>

Nederlandse Vereniging voor Autisme. (z.d.). *Hoe kan ik autisme herkennen?* Autisme. Geraadpleegd op 5 november 2024, van <https://www.autisme.nl/over-autisme/wat-is-autisme/hoe-kan-ik-autisme-herkennen/>

Nederlandse Vereniging voor Autisme. (z.d.). *Hoe ontstaat autisme?* Autisme. Geraadpleegd op 19 november 2024, van <https://www.autisme.nl/over-autisme/wat-is-autisme/hoe-komt-autisme/>

Psychologie Magazine. (2023, 29 augustus). *Dit zijn de sterke kanten van autisme*. Psychologie Magazine. Geraadpleegd op 5 november 2024, van <https://www.psychologiemagazine.nl/artikel/sterke-kanten-autisme-herkenbaar/>

Psyflix. (2024, 22 oktober). *Online behandeling bij autisme* [Masterclass]. Psyflix.

Sensonate. (z.d.). *Download invulblad 'jouw prikkels en behoeften'*. Sensonate. Geraadpleegd van <https://sensonate.nl/informatie/zelf-aan-de-slag-met-jouw-prikkels-en-behoeften/>

Sensonate. (z.d.). *Signalen van onder- en overprikkeling per zintuig*. Sensonate. Geraadpleegd op 28 november 2024, van <https://sensonate.nl/informatie/prikkelgevoeligheid-per-zintuig-signaleren/>

Sensonate. (z.d.). *Wat is een signaleringsplan*. Sensonate. Geraadpleegd van <https://www.sensonate.nl/wp-content/uploads/2021/03/signaleringsplan17-sherpa.pdf>

Spek, A. (2024). *Autismespectrumstoornissen bij volwassenen*. Hogrefe.

Spek, A. (2019). Talenten van mensen met een autismespectrumstoornis. *Gedragstherapie*, 52(4), 319-332.

Storyboard That. (z.d.). *Inleiding tot sociale verhalen*. Storyboard That. Geraadpleegd op 27 januari 2025, van <https://www.storyboardthat.com/nl/articles/e/inleiding-tot-sociaal-verhalen>

Van Ankeren, J. (2023, 2 augustus). *Hilde Geurts over de mooie kanten van autisme*. Psychologie Magazine. Geraadpleegd op 5 november 2024, van <https://www.psychologiemagazine.nl/artikel/hilde-geurts-over-de-mooie-kanten-van-autisme>

7 Zintuigen (z.d.). *De Prikkelwaaier*. 7 Zintuigen. Geraadpleegd van <https://7zintuigen.nl/prikkelverwerking/de-prikkelwaaier/>

7 Zintuigen. (z.d.). *Wat is ZIP?* 7 Zintuigen. Geraadpleegd op 2 december 2024, van <https://7zintuigen.nl/prikkelverwerking/wat-is-zip/>