

# Groepstraining 'Cognitieve gedragstherapie'

Voor volwassenen met een autismespectrumstoornis

Poli Autisme Volwassenen biedt, speciaal voor normaal begaafde volwassenen met autisme, een training cognitieve gedragstherapie die in Nederland is ontwikkeld. De doelen zijn het verminderen en het voorkomen van klachten en in het algemeen het leren compenseren voor beperkingen die bij de stoornis horen.

## Voor wie en waarom?

Mensen met autisme hebben een grotere kans op angst- en stemmingsklachten en op complicaties en spanningen in de omgang met allerlei levensproblemen (zoals zelfstandigheid, werk, relaties en contacten). Cognitieve gedragstherapie richt zich op het anders leren selecteren en verwerken van informatie. Uit onderzoek blijkt dat dit kan leiden tot leren relativeren en afstand nemen, zodat men beter met problemen kan omgaan. Ook vergroot men de vaardigheden in het omgaan met emoties en stress.

De training is bedoeld voor volwassenen bij wie autisme is vastgesteld en die normale verstandelijke vermogens hebben. Ook dient men reeds de cursus 'Psycho-educatie' over autisme te hebben gehad. Wanneer men kampt met een klacht of probleem dat al hoog is opgelopen, kan het beter zijn om daar eerst gerichte hulp voor te zoeken. De trainingsgroep bestaat uit vier tot zes deelnemers.

Het is nodig dat men iemand (familielid, partner, vriend, collega, studiegenoot of hulpverlener) bereid vindt om 'brugpersoon' te zijn. Hieronder volgt daarover uitleg.

## Wat is cognitieve gedragstherapie?

Cognitieve gedragstherapie richt zich op het verduidelijken en bijstellen van de keten *gebeurtenis – gedachten – gevoel – gedrag – gevolg*. Systematisch wordt nagegaan hoe het één tot het ander leidt en of daarin andere keuzes kunnen worden gemaakt. Daarbij wordt ook besproken hoe men beter met de sterke en zwakke kanten van autisme rekening kan houden, hoe emoties werken en hoe men daarmee beter kan omgaan, hoe men stress kan verminderen en hoe men actiever problemen kan aanpakken.



**Yulius**  
Autisme

## Hoe zit de training in elkaar?

De training volgt de opzet die door psychologe C. Schuurman van Centrum Autisme Leiden is ontwikkeld. De training bestaat uit:

- een individueel kennismakingsgesprek, eventueel samen met de beoogde brugpersoon;
- dertien groepsbijeenkomsten (één per twee weken) van anderhalf uur;
- een individueel eindgesprek, liefst samen met de brugpersoon;
- twee 'terugkombijeenkomsten'.

Tijdens de individuele gesprekken worden vragenlijsten gegeven om in te vullen. De uitkomsten worden in de training gebruikt en in terugkombijeenkomsten besproken. De bijeenkomsten hebben een vaste structuur. Er worden huiswerkopdrachten gegeven.

De brugpersoon is belangrijk om thuis nog eens mee door te nemen wat er besproken is, om ondersteuning van te krijgen bij het uitvoeren van de huiswerkopdrachten en om mee te bespreken hoe het geleerde in uw eigen situatie kan worden toegepast. In de eerste groepsbijeenkomst wordt meer informatie gegeven over de rol van de brugpersoon en daarna spreekt men definitief af met iemand die dat kan zijn.

## Waar, wanneer en door wie?

De training wordt tweemaal per jaar gegeven door twee psychologen van de Poli Autisme Volwassenen op locatie Hellingen te Dordrecht.

## Kosten

De training wordt vergoed door de zorgverzekeraar, met inachtneming van het eigen risico en een eigen bijdrage voor ggz-hulp. Hierover kan uw zorgverzekeraar u informeren.

## Yulius

Yulius is een grote, mensgerichte ggz-instelling. We beschikken over ruim 90 locaties in Zuidwest-Nederland waar we cliënten en leerlingen met psychische problemen helpen op het gebied van wonen, leren en werken.

Poli Autisme Volwassenen is onderdeel van Yulius Autisme.

Yulius Autisme is een behandel- en expertisecentrum en biedt poliklinische behandeling, deeltijdbehandeling en klinische behandeling aan kinderen, jongeren en volwassenen met autisme en hun omgeving. Alle afdelingen van Yulius Autisme waar (jonge) kinderen, jongeren en jongvolwassenen behandeld worden, zijn TOPGGz erkend. Daarnaast kent Yulius Autisme woonvoorzieningen op twee verschillende plaatsen in Zuidwest- Nederland.

## Informatie en aanmelden

Wilt u meer informatie of wilt u zich aanmelden om deel te nemen? Neem dan contact op met Yulius Aanmelding en Informatie, tel 088 40 50 600 of via e-mail: [aanmelden.autisme@yulius.nl](mailto:aanmelden.autisme@yulius.nl).

Yulius is 24 uur per dag bereikbaar op telefoonnummer **088 40 50 600**.

[www.yulius.nl](http://www.yulius.nl)