



AUTISMEGROEP

Groepsbehandeling cognitieve gedragstherapie voor psychische klachten bij autismespectrumstoornis (ASS)

Deze groep is gebaseerd op cognitieve gedragstherapie (CGT) en is speciaal ontwikkeld voor volwassenen met autisme. Het doel van de behandeling is om deelnemers meer grip te geven op de uitdagingen van het dagelijks leven en het verminderen van psychische klachten zoals stress, angst en somberheid.

Autisme heeft invloed op hoe informatie wordt verwerkt, hoe situaties worden geïnterpreteerd en hoe iemand reageert op prikkels en sociale situaties. Veel mensen met autisme ervaren daardoor sneller overbelasting, vastlopende gedachten of moeite met het herkennen en reguleren van emoties. Deze factoren kunnen elkaar versterken en leiden tot klachten in het dagelijks functioneren.

In deze groep wordt gewerkt aan het vergroten van inzicht in deze processen én aan het ontwikkelen van concrete vaardigheden om hier anders mee om te gaan. Daarbij is er aandacht voor zowel het begrijpen van autisme als het leren omgaan met situaties die spanning of problemen opleveren.

Hoe werkt de autismegroep?

De behandeling bestaat uit 13 gestructureerde bijeenkomsten waarin stap voor stap verschillende thema's aan bod komen. De opbouw is overzichtelijk en voorspelbaar, met duidelijke uitleg en visuele ondersteuning waar nodig.

In de eerste fase ligt de nadruk op psycho-educatie: het beter leren begrijpen van autisme en de invloed daarvan op het eigen functioneren. Vervolgens wordt gewerkt aan het herkennen van stresssignalen en het ontwikkelen van manieren om spanning te reguleren.

Een belangrijk onderdeel van de behandeling is het werken met het G-schema, waarin de samenhang tussen gebeurtenissen, gedachten, gevoelens en gedrag inzichtelijk wordt gemaakt. Deelnemers leren om niet-helpende gedachten te herkennen en stap voor stap te onderzoeken en bij te stellen.

Daarnaast is er aandacht voor:

- het herkennen en benoemen van emoties;
- het omgaan met frustratie, piekeren en onzekerheid;
- het verbeteren van copingvaardigheden;
- het omgaan met anderen en sociale situaties;
- het oplossen van problemen in het dagelijks leven.

De bijeenkomsten zijn praktisch van aard. Er wordt gewerkt met oefeningen, voorbeelden en huiswerkopdrachten, zodat deelnemers het geleerde direct kunnen toepassen in hun eigen situatie.

Voor wie?

De groep is bedoeld voor cliënten met autisme die in het dagelijks leven vastlopen of merken dat zij moeite hebben met het omgaan met stress, emoties of sociale situaties. Vaak is er sprake van bijkomende klachten zoals angst, somberheid of overprikkeling. De behandeling is geschikt voor mensen die meer inzicht willen krijgen in hun eigen functioneren en willen leren hoe zij beter kunnen omgaan met lastige situaties.

Het is wenselijk dat deelnemers voorafgaand aan de groep al enige psycho-educatie over ASS hebben ontvangen. Daarnaast helpt het als deelnemers gemotiveerd zijn om actief te oefenen tussen de bijeenkomsten en openstaan voor het werken in een groep. De uitleg en oefeningen in de groep zijn gericht op cliënten met een gemiddelde en bovengemiddelde intelligentie.

Praktische informatie

- Vorm: groepsbehandeling
- Aantal sessies: 13 bijeenkomsten
- Dag en tijd: vrijdagmiddag van 13:30-15:45 uur
- Startdatum: september 2026
- Locatie: Gezondheidscentrum Putten, Engweg 8, 3882 AL Putten
- Groepsgrootte: 4-6 deelnemers
- Aanmelding voor de groep verloopt via je eigen behandelaar.

Psychologen Praktijk Putten
Telefoon: 0341-355338
E-mail: info@psychpraktijk.nl
Website: www.psychpraktijk.nl