

Lotgenotengroep Autisme Limburg

27 augustus 2019

Thema avond “boos”

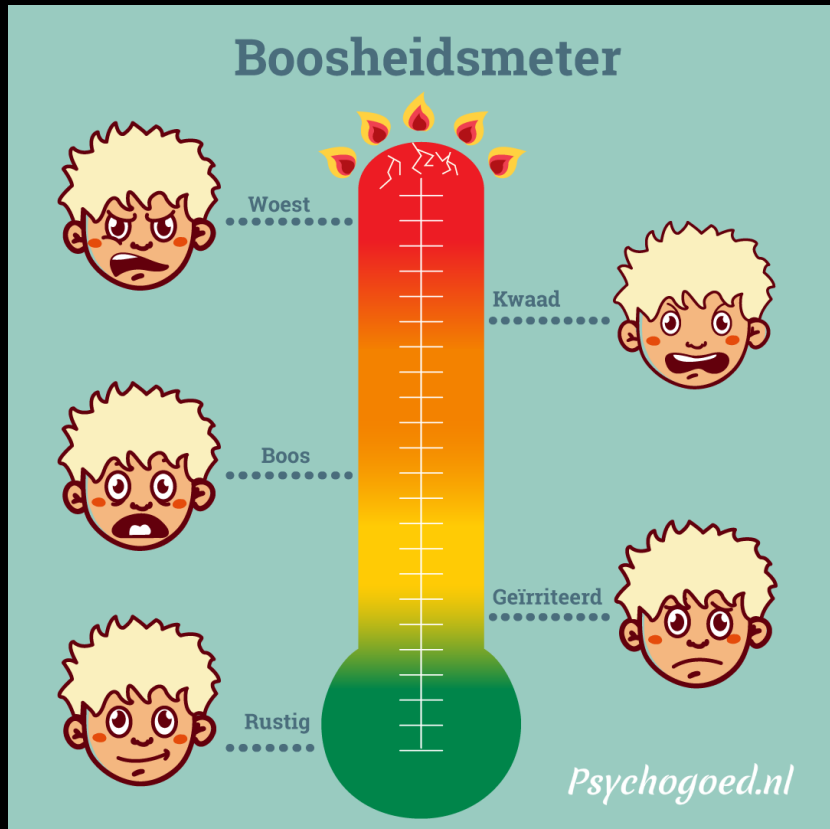
Power point en presentatie
Marline Pijler

Gespreksleiders:
Christian Brakenhoff
Marline Pijler



Driftig
Verbolgen
Opvliegend
Kwaad
Toornig
Nijdig
Wrevelig





Rustig

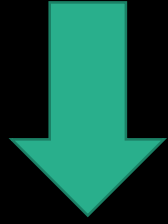
Geïrriteerd

Boos

Kwaad

Woest

Boosheid uiten



Ontladen naar buiten

Woede
Schreeuwen
Wraak willen nemen
Fysieke agressie
Andere beschuldigen



Ontladen naar binnen

Angst
Weglopen
Opgeven
Negeren
Jezelf de schuld geven

Jezelf

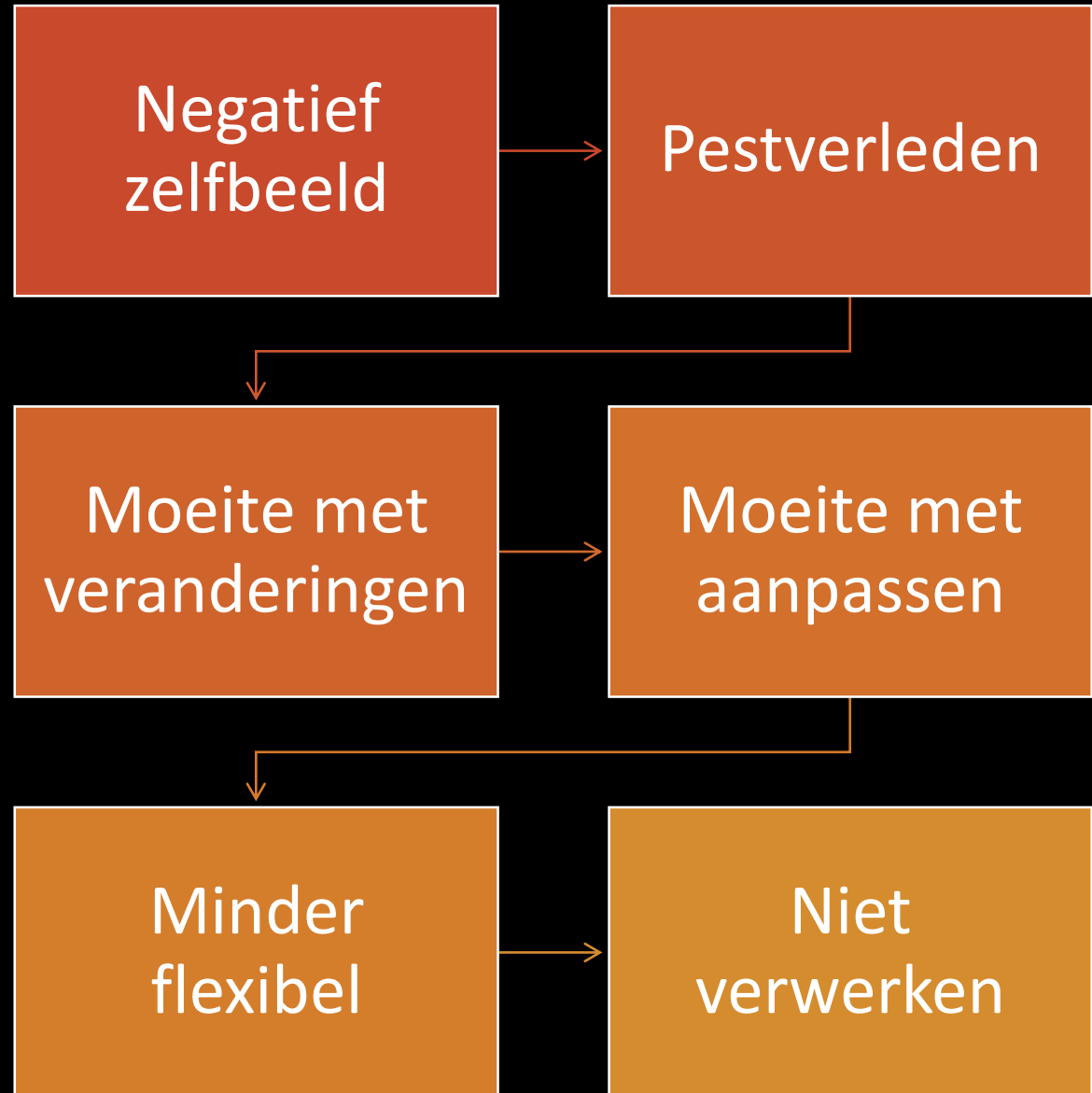
Instanties

Situaties zoals ziekte, verlies..

Vriend(in), partner, kind

Iets anders...

Sociale ervaringen





Oorzaken boosheid

Wat
zijn
triggers?

“Gevoelige snaar”

Valkuilen

Het raakt je

“Ik kan daar niet tegen”

Iedereen heeft ze

Interne triggers

Plotselinge veranderingen

Letterlijk nemen van taal waardoor misverstanden

Moeite met begrijpen van de sociale regels

Moeite met plannen en organiseren

Buikpijn, hoofdpijn, slecht geslapen

Overprikkeling

De lat te hoog leggen

Externe triggers

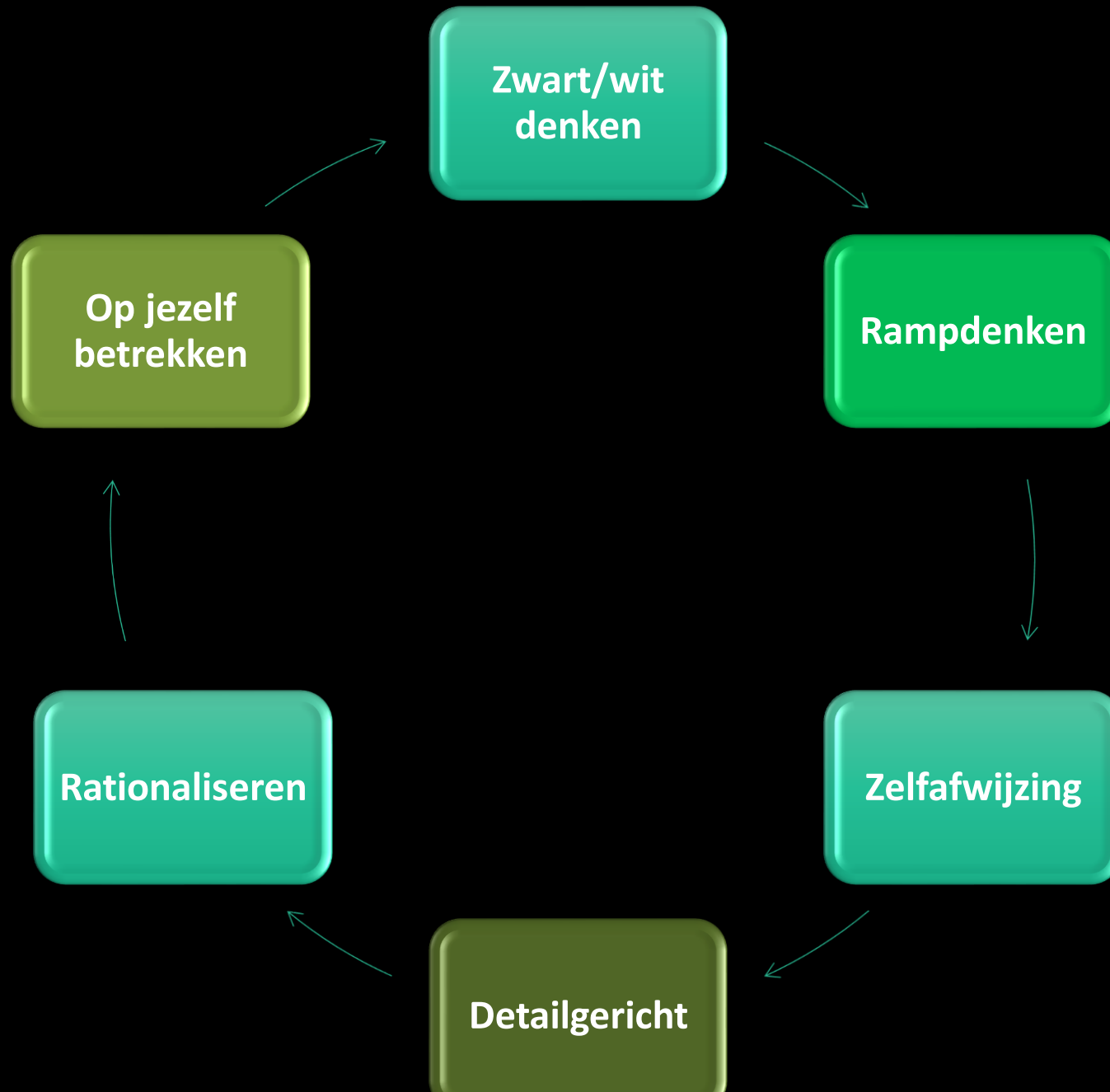
Onvoorspelbare taken op het werk

Te hoge werkdruk

Te weinig momenten voor rust en ontspanning

Onregelmatig eetpatroon

Teveel zintuiglijke prikkels



Lichaamstaal bij boosheid

Gebalde
vuisten

Zweten

Hart klopt
sneller

Klamme
handen

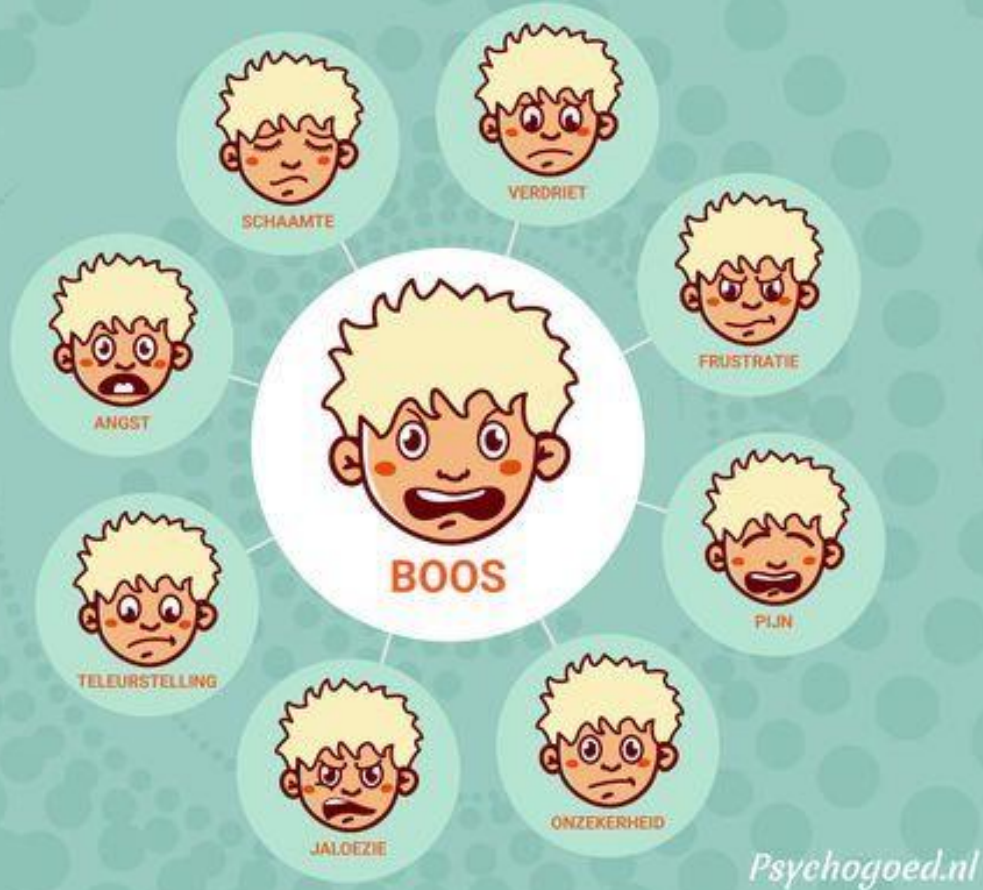
Droge mond

Trillen

Bloed voelen
stromen

Spier
spanning

WELK GEVOEL ZIT ER ACHTER JE BOOSHEID?



verdriet

schaamte

teleurstelling

Jaloezie

angst

onzekerheid

pijn



Wat helpt je om boosheid te verminderen?

Stoppen

Uit de situatie gaan

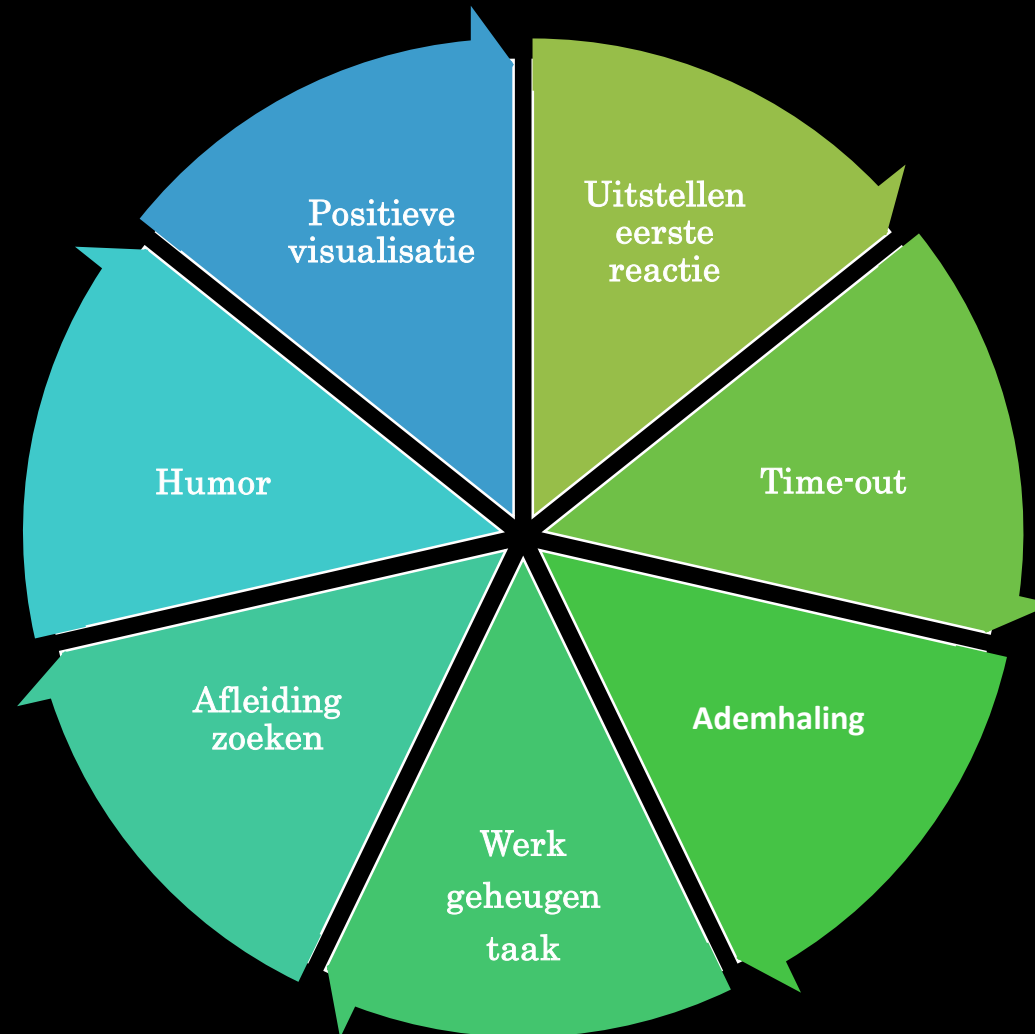
Afleiding zoeken

Hulp vragen

Lichamelijke spanning kwijt raken

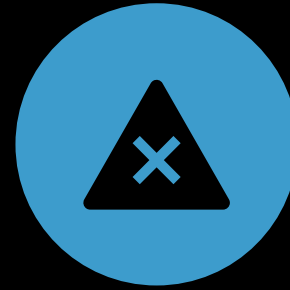
Helpende gedachten

Dreigend conflict





Kritiek uiten



Omgaan met een beschuldiging



Overleggen



Omgaan met de boosheid van een ander



Waardering uiten



Eigen fouten toegeven

Wat gebeurde er?

Wat dacht ik?

Hoe voelde ik me?

Wat deed ik toen?

Wat zijn de gevolgen?



Voorkomen
van een
conflict

Uitzenden triggers

Bewustwording eigen
gedrag

Conflict escalatie
voorkomen

Boosheid herkennen

Emotie: welke emoties ervaar je?

Lichaam: wat ervaar je in je lichaam?

Gedachten: wat denk je?

Gedrag: wat doe je?



Kenmerken (bij mensen met ASS) die kunnen leiden tot problemen in het omgaan met boosheid en frustratie.

1. Detailgerichte en vertraagde informatieverwerking
2. Misverstanden in de communicatie
3. Moeite met sociale vaardigheden
4. Het denken bij ASS: rechtvaardig, rationeel, eerlijk en logisch
5. Overgevoelige zintuigen: overprikkeling
6. Niet goed aanvoelen van boosheid in het eigen lichaam
7. Negatieve sociale ervaringen in het verleden en een negatief zelfbeeld
8. Moeite met het aanpassen en flexibel zijn
9. Moeite met acceptatie
10. Moeite met plannen en organiseren

