

Informatie en aanmelden

Bij Sarr geven we u graag meer informatie. U kunt ons op werkdagen tussen 9.00 en 12.00 uur bereiken op telefoonnummer 088 - 358 55 00.

Deelname aan ons groepsaanbod is onderdeel van een behandeling bij Sarr. Indien u reeds in behandeling bent, kunt u zich voor deze groep aanmelden via uw behandelaar.

Indien u nog niet in behandeling bent bij Sarr kunt u zich aanmelden via ons aanmeldformulier. Dit formulier kunt u downloaden op onze website www.sarr.nl (onder het kopje 'aanmelden'). Indien u geen internet tot uw beschikking hebt, kunt u via het bovenstaande nummer contact op nemen met het secretariaat.

Copingtechnieken

Copingtechnieken

Toelichting

Veel mensen met een autismespectrumstoornis (ASS) hebben te maken met negatieve gedachten of gevoelens die ze moeilijk los kunnen laten. Ze blijven piekeren of ervaren stress. In deze training worden technieken aangeleerd die kunnen helpen met negatieve gedachten en gevoelens om te gaan. We maken hierbij gebruik van technieken die komen uit

- cognitieve gedragstherapie
- mindfulness, of met een ander woord aandachtgerichtheid

Doelen

Middels de training leer je om je aandacht te richten, zodat je gedachten kunt opsporen. Je leert negatieve gedachten te onderzoeken en waar mogelijk te vervangen voor meer realistische gedachten. Ook leer je gedachten los te laten en gevoelens te accepteren.

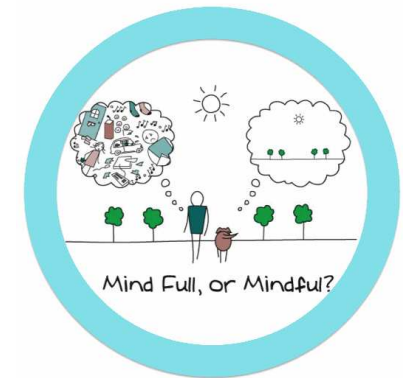
Opzet

De training bestaat uit 8 tweewekelijkse bijeenkomsten van 2 uur. Er zijn maximaal 8 deelnemers per groep. Er is een individueel kennismakingsgesprek en een evaluatiegesprek.

Tijdens de bijeenkomsten wordt de theorie uitgelegd aan de hand van voorbeelden en oefeningen. Het is belangrijk dat je thuis de theoretische opdrachten en de aandachtgerichte oefeningen verder oefent. Alleen door veel te oefenen kun je zorgen voor een positieve verandering in hoe je voelt en denkt.

Onderwerpen die in de training aan de orde komen zijn o.a.:

- De automatische piloot
- Gedachten opmerken
- Spanning signaleren
- Belangrijke waarden
- Nieuw gedrag onderzoeken



Voor wie?

Deze training is bedoeld voor mensen van >18 jaar met ASS, die

- willen leren negatieve gedachten te beïnvloeden richting meer neutrale of positieve gedachten;
- met meer aandacht in het hier en nu willen blijven;
- zich met minder stress staande willen leren houden;
- meer wil leren genieten en rust willen gaan ervaren in het dagelijks leven.

Contra-indicaties voor deelname zijn ernstige agressieve gedragingen of denkstoornissen, of op de voorgrond staande verslavingsproblematiek die nog niet voldoende is behandeld.