

Impulscontrole module



Sarr Expertisecentrum Autisme

Twentestraat 52
3083 BD Rotterdam
Tel.: 088 - 3581616
Fax: 088 - 3584136
e-mail: info@sarr.nl
Website: www.sarr.nl

Impulscontrole module

Toelichting

Gedrag is impulsief wanneer we het doen zonder er eerst goed over na te denken. Impulsiviteit hoort bij de mens en is op zich ook zeker niet verkeerd. Toch kan impulsiviteit ook een probleem zijn. We praten over impulsproblemen wanneer het impulsieve gedrag de persoon zelf in de weg staat of wanneer de omgeving bovenmatig last heeft van zijn gedragingen.

Voorbeelden van impulsief gedrag zijn:

- overhaaste veranderingen en beslissingen (bijv. snel wisselen van baan, relatie);
- impulsieve aankopen doen of gokken waardoor financiële problemen ontstaan;
- boosheid, agressief gedrag;
- roekeloos gedrag in het verkeer;
- overmatig alcohol-, drugs-, of medicijngebruik;
- eetbuien;
- impulsief dingen zeggen waardoor conflicten ontstaan;
- te open over jezelf zijn over dingen die je achteraf misschien liever niet had gezegd.

Voor wie?

De bijeenkomsten zijn bedoeld voor volwassenen met een autismespectrumstoornis die impulsief gedrag vertonen waarvan zij negatieve gevolgen ervaren.

Van de deelnemers wordt verwacht dat hij of zij:

- enige kennis over de eigen autismespectrumstoornis heeft
- bereid en in staat is om eigen ervaringen te delen en open staat voor de ervaringen van anderen
- bereid en in staat is om op het eigen gedrag te reflecteren en dit te proberen te veranderen



Contra-indicaties voor deelname:

- ernstige agressieve gedragingen, depressiviteit en/of denkstoornissen
- op de voorgrond staande relatieproblemen of verslavingsproblematiek die nog niet of onvoldoende behandeld zijn

Doelen

Je leert in een aantal stappen een aantal vaardigheden, die kunnen helpen om impulsen tijdig te herkennen om deze daarna beter te kunnen beheersen.

De inhoud van de bijeenkomsten

Aan de hand van concrete stappen wordt geoefend met het leren beheersen van de eigen impulsen. De vaardigheden op zich zijn niet zo heel bijzonder en op zich ook niet zo vreselijk moeilijk om te leren. Het moeilijk en bijzondere (en daardoor ook het effectieve) bestaat eruit dat je de oefeningen consequent moet toepassen. Dan heb je goede kans dat ze je helpen. Om die reden wordt tijdens de training ook telkens huiswerk opgegeven.

Organisatie en informatie

De 7 bijeenkomsten worden wekelijks gehouden en duren 2 uur, met 15 minuten pauze. Voor meer informatie kun je contact opnemen met mevrouw E. van der Sluis of meneer F. van der Starre, telefoonnummer 088-3581616

Sarr is onderdeel van Lucertis



Sarr Expertisecentrum Autisme

Twentestraat 52
3083 BD Rotterdam
Tel.: 088 - 3581616
Fax: 088 - 3584136
e-mail: info@sarr.nl
Website: www.sarr.nl