



7 Tips

Wat te doen bij woede-
uitbarstingen bij kinderen
met autisme

 Carina Lucassen



Inhoudsopgave

Een kind met autisme opvoeden	3
Boos, bozer, boost	4
Wat gebeurt er bij een woede-uitbarsting (meltdown)?	5
7 tips hoe kan jij je kind helpen bij een meltdown	6
Je kind begrijpen	9
Wie ben ik?	10
Algemeen & Disclaimer	11

©2023 Carina Lucassen

Doorzenden, kopiëren of vermenigvuldigen van dit E-boek is niet toegestaan. Gratis exemplaren van dit document zijn echter verkrijgbaar via www.carinalucassen.nl



Een kind met autisme opvoeden.

Het opvoeden van een kind met autisme kan zowel vreugdevol als pittig zijn. Voor een moeder die dagelijks zorgt voor haar kind met autisme, is de emotionele rollercoaster vaak intenser dan men zich kan voorstellen.

Als moeder voel je onvoorwaardelijke liefde en genegenheid voor je kind. Jij koestert en ziet de unieke persoonlijkheid van jouw kind, daar waar anderen slechts het gedrag zien.

Een kind met autisme opvoeden kan een hele uitdaging zijn.

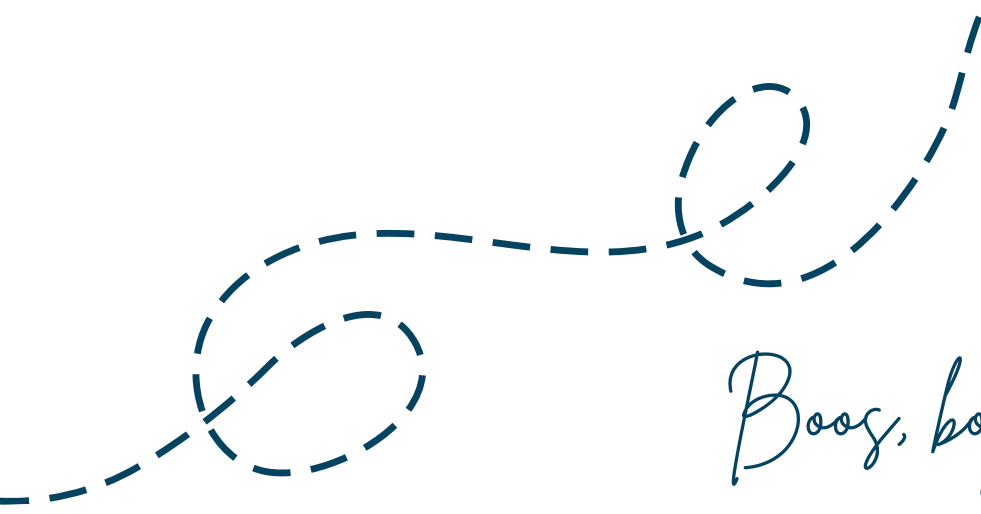
Communicatie is niet altijd makkelijk, en het is lastig om te begrijpen wat er in in dat hoofdje omgaat of een voorstelling te maken hoe de wereld er voor jouw

kind uit ziet. De omgeving heeft niet altijd begrip voor het afwijkende gedrag van jouw kind. Een van de dingen waar je tegenaan kan lopen is agressie en woede-uitbarstingen van je kind. Ze worden ook wel een 'meltdown' genoemd.

Je weet pas hoe het is om een kind met autisme te hebben, als je er zelf een hebt.

Meltdowns zijn niet zomaar een uitbarsting of weerstand van jouw kind. Het is ook niet zomaar een 'overprikkeling' en ze zijn gek genoeg heel belangrijk gedrag die jou veel kan vertellen. Niet om je kind te straffen, maar om juist te helpen, zodat deze uitbarstingen meer een zeldzaamheid worden dan regelmaat.

In dit eboek vertel ik je er het een en ander over. En wat je tijdens een uitbarsting kan doen of juist beter niet kan doen.



Boos, bozeer, boost

Woede-uitbarstingen, ik ken ze ook. Ze zijn intens en heftig, ze raken je diep in de harde woorden die worden geroepen en de onmacht die je voelt als het niet uitmaakt wat je doet om je kind weer in het gareel te krijgen. Deze woede-uitbarstingen worden niet voor niets Meltdowns (als het smelten van een kernreactor) genoemd. Want het is een overbelasting en onwillekeurige explosie aan emoties van je kind. Zijn of haar systeem staat op tilt.

Je eerste reactie ,als je kind op een dergelijke wijze volledig uit zijn of haar stekker gaat, is dat jij die als ouder echt niet kan accepteren! Er worden dingen naar je toegeworpen die totaal niet waar zijn, onbeschoft en kwetsend.

De eerste reactie, mede ingegeven door wat je hebt geleerd over opvoeden, is dit meteen te corrigeren. Je gaat ertegen in, accepteert geen tegenspraak en maakt duidelijk wat de regels zijn. Meestal is dit olie op het vuur gooien en maakt dit de situatie er niet beter op.

De eerste keren dat mijn kinderen een meltdown hadden ging ik ook met stoom uit mijn oren achter ze aan om ze de les te lezen! Het was mij al snel duidelijk dat het helemaal niets bracht. Eerder een heftigere ruzie dan dat het al was.



Wat gebeurt er bij een woede- uitbarsting

Kinderen in een meltdown zitten de knel, en er is een druppel die de emmer deed overlopen. Meltdowns worden vaak veroorzaakt door over stimulatie, angst, frustratie of het niet begrijpen van sociale situaties. Door alle stress maakt het lichaam adrenaline aan, om te vluchten of te vechten. Echter, adrenaline is in hoge levels giftig voor een mens. Het ingebouwde beschermingssysteem neemt als er te veel adrenaline in het lichaam van jouw kind zit even over en zorgt dat het op de een of andere manier verbruikt kan worden. Door te bewegen, te uiten, wordt de adrenaline als brandstof door het lichaam verbruikt.

Staaak de strijd om het gedrag af te leren (het is namelijk een symptoom) en zet je energie in om een positieve ontwikkeling te stimuleren. Straffen doet namelijk precies het tegenover gestelde: het brengt ontwikkeling tot stilstand.

Jouw kind wil gezien
worden. En
begrepen.

Het is dus belangrijk te weten dat jouw kind niet gewoon brutaal of weerbarstig is. Maar dat het met dit gedrag je iets wilt vertellen. Het is dus eigenlijk heel belangrijk gedrag, want het is een manier waarop jouw kind met jou probeert te communiceren.

Daarnaast kan ik verklappen dat een kind met autisme altijd meer dan stinkend zijn of haar best doet, om te gaan met een wereld die hun niet accepteert voor wie ze zijn en niet ziet dat ze voor sommige dingen nog niet 'rijp' zijn.

Jouw kind is niet weerbarstig, het is niet brutaal, en het meent niets van wat het allemaal naar je toe schreeuwt. Het is in paniek, doodop en weet het gewoon niet meer. Eigenlijk zegt het jou om hulp. Niet in hulpverlening, maar in begrip.



7 tips hoe kan jij je kind helpen bij een meltdown

1 Begrijp de oorzaak van de meltdown:

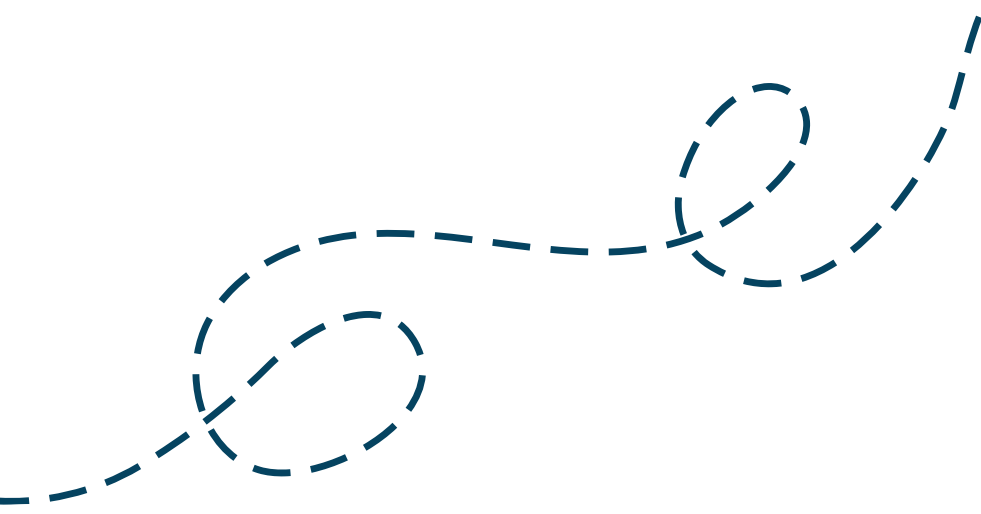
Het is heel belangrijk om te begrijpen waarom kinderen met autisme meltdowns ervaren voordat we ingaan op hoe we moeten reageren op het gebruik van harde woorden tijdens zo'n situatie. Meltdowns worden vaak veroorzaakt door overvragen, angst, frustratie of het niet begrijpen van sociale situaties. Er is zoveel stress in jouw kind verzameld en jouw kind trekt bepaalde situaties niet meer. Het is een ontlading van emoties en energie.

2 Maak het niet persoonlijk:

Belangrijk is om te beseffen dat schelden tijdens een meltdown geen persoonlijke aanval is, maar eerder een uiting van emoties die niet goed kunnen worden gecontroleerd. Jouw kind voelt zich, als de meltdown voorbij is, meestal erg naar over wat hij of zij heeft gezegd en echt niet meende. In sommige gevallen weten ze niet eens meer wat er is gezegd.

3 Blijf kalm en behoud geduld:

Tijdens een meltdown is het cruciaal om zelf rustig te blijven en geduldig te zijn. Het kind heeft jouw steun nodig en zal zich beter voelen als jij rustig blijft reageren, ook al worden er harde woorden gebruikt. Vermijd het maken van opmerkingen zoals "stop met schelden" of "dat is niet aardig". Deze opmerkingen kunnen de situatie verergeren en het kind nog meer gefrustreerd maken. Ga niet begrenzen of corrigeren en ga ook niet de strijd aan over wat er wordt gezegd.



4 Geef ruimte en privacy:

Tijdens een meltdown kan het kind behoefte hebben aan ruimte en privacy om te kalmeren. Creëer een veilige omgeving waarin het kind zich terug kan trekken zonder gestoord te worden. Zorg ervoor dat de omgeving rustig is en verminder eventuele overprikkelende elementen, zoals fel licht of harde geluiden. Vaak is een eigen kamer een veilige plek. Laat je kind daar even zelf uitrazen en uithuilen. Het heeft tijd nodig om deze explosie te verwerken en grip te krijgen op zichzelf.

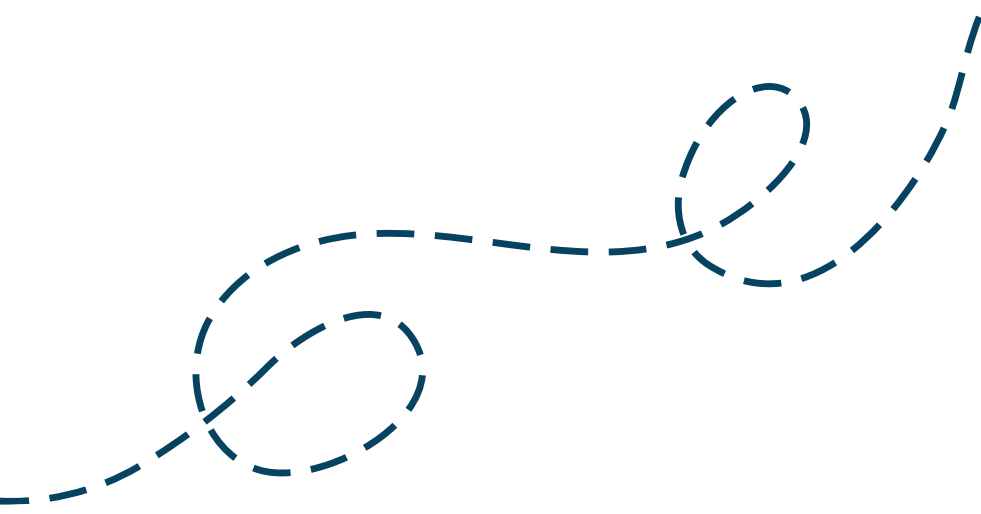
5 Bied alternatieve uitlaatkleppen aan:

Het is belangrijk om positieve manieren aan te bieden waarop het kind zijn adrenaline kan ontladen tijdens een meltdown. Dit kan variëren van fysieke activiteiten zoals trampolinespringen of kussen slaan tot sensorische hulpmiddelen zoals stressballen of zachte knuffels. Is het een drukke, veeleisende dag geweest kan je ook samen even op de fiets een ijsje halen. Beweging verbrand adrenaline, wat de kans op een meltdowns weer vermindert. Het doel is om gezonde manieren te bieden waarop het kind zijn emoties kan uiten zonder anderen te kwetsen.

6 Observeer en identificeer triggers:

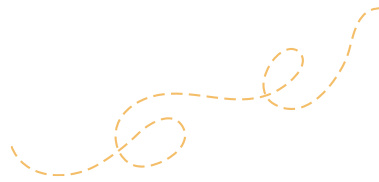
Probeer patronen te herkennen en te begrijpen wat mogelijke triggers zijn voor de meltdown. Wat ging eraan vooraf? Dit kan iets zijn van die dag zelf, iets wat zich heeft opgestapeld in de dagen ervoor of juist iets zijn wat nog moet komen en tegenop gezien wordt.

Ook positieve dingen, als iets gaan doen waar je kind enorm naar verlangt of wenst kan een meltdown veroorzaken. Het hoeft niet altijd iets negatiefs of moeilijks te zijn. Door hiernaar te kijken kun je in de toekomst proberen erop te anticiperen.



7 Achteraf bespreken:

Nadat het kind is gekalmeerd en de meltdown voorbij is, is het waardevol om samen met het kind de situatie te bespreken. Probeer erachter te komen wat de triggers waren en hoe ze in de toekomst kunnen worden vermeden of beter kunnen worden beheerd. Dit helpt niet alleen bij het begrijpen van de oorzaken van meltdowns, maar ook bij het opbouwen van een betere communicatie.



Schelden bij een meltdown kan moeilijk zijn om mee om te gaan, zowel voor het kind als voor de mensen in zijn directe omgeving. Het is belangrijk om empathisch en geduldig te blijven, wetende dat harde woorden tijdens zo'n overweldigende situatie niet persoonlijk bedoeld zijn. Door begripvolle ondersteuning te bieden, ruimte en privacy te geven, en alternatieve uitlaatkleppen aan te bieden, kunnen we kinderen met autisme helpen kalmeren tijdens een meltdown en hen leren hoe ze hun emoties op een gezonde manier kunnen uiten.

et is het makkelijkst te begrijpen door je voor te stellen dat iedereen uit jouw omgeving iets van je wil, vraagt en moet. Je iedere dag het uiterste doet, op je tenen loopt, om te begrijpen wat en hoe mensen iets willen, wat je moet doen, hoe je moet regeren en gedragen. Je echt enorm je best doet om het te kunnen, maar hoe je ook je best doet, het lukt je vaak niet. Mensen zijn boos, je krijgt straf, discussies, gemopper, en nog is het niet klaar. Je bent moe, je dealt met alles, met alle prikkels en verwachtingen. En niemand lijkt je te begrijpen. Ze denken allemaal dat je gewoon niet wil luisteren.

Hoe zou jij dan na een tijdje reageren? Zou jij dan ook niet exploderen uit onmacht?



Je kind begrijpen

Het begrijpen van je kind met autisme heeft vele voordelen. Het stelt je in staat om effectiever te communiceren, versterkt de ouder-kind relatie, helpt bij het aanpakken van uitdagingen, bevordert zelfvertrouwen en zorgt voor betere onderwijsondersteuning.

Maar het is een investering die zich dubbel en dwars zal terugbetalen in de vorm van groei en ontwikkeling voor zowel jou als je kind.

Het begrijpen van je kind met autisme kent alleen maar voordelen.

Plan met mij een Jump-startsessie in om te bespreken hoe je jouw kind beter kunt begrijpen, zodat jij weer de ouder kan zijn die je wil zijn, en jij je niets meer wijs laat maken.



GRATIS
Jump-start sessie



Wie ben ik?

Ik ben Carina Lucassen.
Moeder van 2 (inmiddels jongvolwassen)
kinderen met autisme

Als autisme deskundige gespecialiseerd in kinderen met autisme, help ik jou je kind beter te begrijpen.

Ik weet nog precies hoe het is om je kind te zien worstelen, het maar niet echt te kunnen helpen en dat niemand je antwoorden kan geven die logisch zijn. Maar ook het gevoel van diep geluk als je jouw kind op jouw manier helpt en weer gelukkig ziet worden en ziet ontwikkelen.

Daarom ben ik hier om jou te helpen, zodat je eindelijk krijgt waar je zo naar verlangt: een kind dat je begrijpt, weer gelukkig is, een handleiding en rust in jou en jouw gezin, zonder tijdverspillende trajecten of wachtlijsten.

Ik dank je voor je interesse in mijn e-boek. Ik hoop dat je heel veel inspiratie uit mijn nieuwsbrief haalt en dat jij jouw kind weer gelukkig ziet worden!

Laat mij weten als je vragen hebt.

Voor meer informatie over mijn sessies, programma's en workshops, kijk op www.carinalucassen.nl





Algemeen

Je mag dit boek printen voor eigen gebruik.

Disclaimer

Bij het samenstellen van dit e0boek is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de hierin opgenomen informatie. De auteur en haar onderneming kinnen in geen enkel geval aansprakelijk of verantwoordelijk gesteld worden door geen enkele persoon of onderneming voor de informatie die er in dit e-boek staat. De lezer accepteert alle risico's op elk letsel, verlies of schade, dat direct of indirect, komt door of wordt beweerd dat komt door het gebruiken van welke informatie dan ook in dit e-boek. Voor vragen en of opmerkingen kunt u zich richten tot Info@carinalucassen.nl