

Minder stress, minder autisme

Plan C

Wereldwijd zijn vele nieuwe inzichten ontstaan op het gebied van autisme, menselijk gedrag en de stresservaringen die hiermee gepaard gaan. Reguliere oude kennis van autisme is niet meer voldoende noch voor ouders, professionals in onderwijs en zorg, noch voor mensen met autisme. Dit boek laat aan de hand van de laatste inzichten op het gebied van stress, emoties en de werking van het brein zien wat mensen met autisme wel helpt.

Minder stress, minder autisme laat zien welke impact stress op mensen met autisme heeft. Ook stress als gevolg van trauma en minder veilige hechting heeft invloed op ieder mens met en zonder autisme. Het boek biedt handvatten en oefeningen om stress beter te herkennen en hanteren.

Daarnaast laat het boek ook zien hoe emoties en de werking van het brein kan leiden tot overprikkeling. Naast nieuwe kennis en bewustwording hiervan, worden er oplossingen geboden hier beter mee om te gaan. Kennis die nodig is voor een gezonde ontwikkeling en groei. Voor eigen autonomie en zelfstandigheid.

Dit boek biedt nieuwe mogelijkheden voor mensen met autisme, hun ouders, partners en ook voor professionals in (jeugd)zorg en onderwijs.

Saskia Buma en Marjon Kuipers zijn ervaren professionals en trainers op het gebied van autisme, allebei ook moeders van een zoon met autisme. Eerder schreef Marjon met Gijs Horvers, Plan B waar het gaat om inzicht en gereedschap voor communicatie in omgeving en gedrag. Het nieuwe boek gaat in op nog diepere lagen.

Dit boek biedt breed toepasbare lessen voor het reduceren van stress in je leven. Hoe mooi is het dat die lessen juist te leren zijn aan de hand van ervaringen van mensen voor wie het extra belangrijk en extra moeilijk is om die stress te verminderen.

Erik Gerritsen, Secretaris Generaal Ministerie van VWS

Minder autisme, minder stress bracht mij dichterbij mijn eigen kern, gaf mij de nieuwste inzichten en mogelijkheden om onze dochter en de dochters en zonen van velen nog passender te ondersteunen in hun leven met autisme. Manon Wennink (Autisme Vriendelijke CoachMaster, iQ Coach, Voorzitter

MINDER STRESS, MINDER AUTISME



ISBN: 9789088509438

Auteurs: Marjon Kuipers-Hemken, Saskia Buma

Prijs: € 32,00

www.swpbook.com/2209

Mama Vita)

Wat een fijn boek, hoe anders dan de vele boeken over autisme die ik in mijn kast heb staan! Het boek gaat over de impact van stress op mensen met autisme. Doorgaans is de mate van stress-gevoeligheid bij mensen met autisme over het algemeen hoger dan bij mensen zonder autisme.

Vlinderveerkracht

Recensie Hogeschool Leiden - Lectoraat Residentiële jeugdzorg | Boekrecensie Minder stress, minder autisme
Autisme en stress: oplossingen buiten het zorgsysteem