uitgeverij SWP

# 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.




**ISBN:**
9789088509438

**Auteurs:**
Marjon Kuipers-Hemken MSc,
Saskia Buma

**Prijs:**
€ 33,50

**Meer info:**
swpbook.com/2209

> 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 dichter bij 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 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

uitgeverij SWP

## Recensie

1. Autisme en stress: oplossingen buiten het zorgsysteem

> ''*Dit is de opvolger van 'Plan B, een vernieuwende handreiking voor autisme en communicatie'. In Plan B werd de basis geschetst rondom de werking van communicatie in relatie tot autisme (ASS).* ***Deze uitgave zoomt in op stress (i.c.m. trauma, hechting en leefstijl) in relatie tot ASS en brengt nog meer diepgang op het gebied van communicatie en menselijk gedrag.*** *Hierbij wordt zichtbaar de link gelegd met principes vanuit Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP) en Transactionele Analyse (TA). Het boek toont op prettige en toegankelijke wijze dat er praktische opties en mogelijkheden zijn om de kwaliteit van leven van mensen met ASS te verbeteren. Het biedt handvaten en oefeningen om stress beter te herkennen en te hanteren. Theoretische informatie wordt veelvuldig afgewisseld met praktijkvoorbeelden, quotes en simplistische, gekleurde afbeeldingen. De stevige en waardevolle uitgave bevat o.a. een uitgebreide inhoudsopgave, inleiding en een voor- en nawoord. Het boek is geschikt voor mensen met ASS en hun naasten, maar ook voor professionals in zorg en onderwijs.*''
> - Uit een recensie van NBD Biblion

> ''*Een boek dat aan de hand van laatste inzichten op het gebied van stress, emoties en de werking van het brein wil laten zien wat mensen met autisme helpt. Weliswaar met een controversiële titel waar veel meningen over geuit werden.*
> ***Het boek brengt de impact van stress, trauma en minder veilige hechting op mensen met autisme. Het wil handvaten en oefeningen bieden om stress beter te herkennen en te hanteren, en toont hoe emoties en de werking van het brein kunnen leiden tot overprikkeling. Geschreven door ervaren professionals die de dubbelrol als mama opnemen****.*''
> - Uit een recensie van Tijdschrift sterk! in autisme, jaargang 42, nr. 250. 2023