

## ACT werkboek autisme

### Een praktische werkboek voor (jong)volwassenen met autisme (in de hulpverlenerspraktijk)

Mensen met autisme kunnen op uiteenlopende manier vastlopen. Het camoufleren van autisme kenmerken leidt vaak tot een verhoogd stressniveau. Stigma en onbegrip dragen bij tot een laag zelfbeeld. Het loslaten van pijnlijke ervaringen kan een moeilijk proces zijn. Overprikkeling maakt het soms lastig om te kunnen functioneren. Daardoor kunnen het voelen en uiten van emoties op de achtergrond raken. Dit werkboek biedt houvast om hier beter mee om te gaan.

De Acceptance and Commitment Therapie (ACT) biedt een gestructureerde en betrouwbare manier om op een nieuwe, bewuste manier deze uitdagingen aan te gaan. De therapie vergroot de psychologische flexibiliteit zodat er meer rust, zelfinzicht en levensvreugde ontstaat.

*ACT werkboek autisme* is praktisch, leidt cliënten door de zes pijlers van ACT. Het werkboek is een combinatie van professionele expertise, praktische inzichten uit de praktijk en concrete handvatten voor mensen met autisme; en voor iedereen die worstelt met overbelasting of het gevoel heeft altijd door te moeten gaan.

Dit werkboek is voor hulpverleners (psychologen, coaches, (socio)therapeuten) die werken met (jong)volwassenen met autisme, maar is zeker ook bruikbaar als zelfhulpboek.

Marlien Pijler is autismspecialist en ervaringsdeskundige. In haar praktijk 'Autismepraktijk Alice' werkt zij met (jong)volwassenen met autisme en ontwikkelde zij dit werkboek om met ACT haar cliënten nog beter te begeleiden

**ISBN:**

9789085604426

**Auteur:**

Marlien Pijler-Swelsen

**Meer info:**[swpbook.com/2775](https://swpbook.com/2775)