uitgeverij SWP

ACT werkboek autisme

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

Mensen met autisme kunnen op uiteenlopende manieren vastlopen:

1. Camouflage van autisme leidt vaak tot verhoogd stressniveau.
2. Overprikkeling maakt het soms lastig om (goed) te kunnen functioneren.
3. Het voelen en uiten van emoties kunnen op de achtergrond raken.

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) biedt een duidelijke methode om bewust met deze uitdagingen van autisme om te gaan. ACT moedigt mensen aan om oplossingen die niet werken op een andere manier te bekijken. Het helpt ook om flexibeler te worden in het denken en te focussen op wat iemand belangrijk vindt. Dit werkboek gaat over het leren accepteren van gevoelens en het loslaten van negatieve gedachten.

Marlien Pijler behandelt de zes pijlers van ACT via informatie, oefeningen en reflectie. Hierdoor wordt de psychologische flexibiliteit vergroot, zodat er meer rust, zelfinzicht en levensvreugde ontstaat.

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

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



ISBN:
9789085604426

Auteur:
Marlien Pijler-Swelsen

Prijs:
€ 28,95

Meer info:
swpbook.com/2775