

AUTISTISCHE BURN-OUT

Langdurige uitputting door stress en voortdurende aanpassing zonder voldoende ondersteuning.



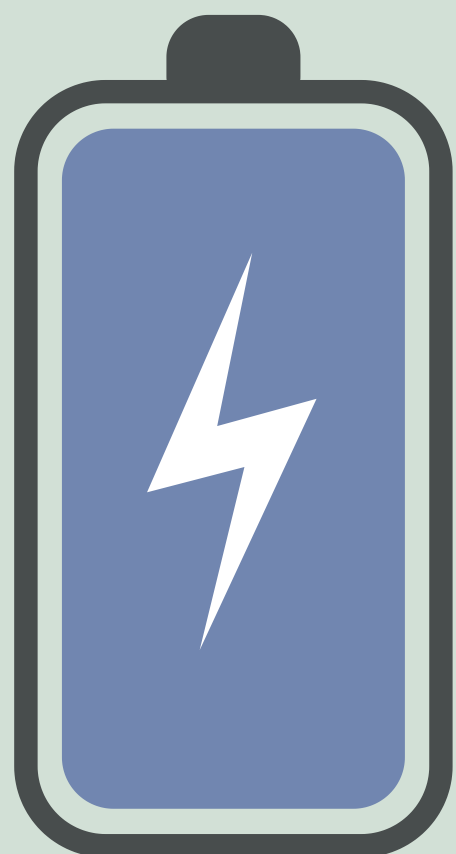
OORZAKEN

- Maskeren
- Overprikkeling
- Grote veranderingen
- Moeite met grenzen
- Signalen gemist / niet serieus genomen

SYMPTOMEN

- Ernstige uitputting
- Verlies van vaardigheden
- Verhoogde sensorische overgevoeligheid
- Meer moeite met sociale situaties
- Emotionele instabiliteit
- Terugtrekgedrag
- Verlies van controle over routines

HERSTEL EN PREVENTIE



- Herkennen dat je je gedrag langdurig hebt aangepast aan je omgeving
- Je autisme leren accepteren als onderdeel van wie je bent
- Begrijpen wat autisme voor jou persoonlijk betekent
- Je blootstelling aan prikkels en belasting verlagen
- Minder hooi op je vork nemen en grenzen stellen
- Een omgeving creëren die rust geeft en prikkelarm is
- Hulp zoeken die écht bij jou past
- Voor jezelf leren opkomen en je eigen behoeften serieus nemen