

ALS HET EMMERTJE OVERLOOPT

Inzicht & praktische tips om spanning &
meltdowns bij autisme beter te begrijpen.

ELLA-NOVA

AUTISMECOACH

OVER ELLA-NOVA

Ik ben Kim, autismecoach en oprichter van Ella-Nova. Vanuit mijn passie om kinderen, jongeren en gezinnen te ondersteunen, begeleid ik hen op een persoonlijke en warme manier. Mijn doel is om samen te ontdekken wat werkt voor ieder uniek kind en gezin.

Ik geloof dat ieder kind zichzelf mag zijn. Bij Ella-Nova hoeven kinderen zich niet aan te passen of te camoufleren, maar krijgen ze de ruimte om te ontdekken wie ze zijn en te groeien vanuit hun eigen kracht.

Omdat een kind nooit alleen staat, betrek ik ook de ouders en omgeving actief bij de begeleiding. Ik neem ouders mee in het verhaal van autisme, zodat ze met een andere bril naar gedrag leren kijken. Hierdoor ontstaat meer begrip, rust en verbinding – zowel voor het kind als voor het gezin.



“Mijn missie is om gezinnen te helpen bloeien door inzicht, begrip en verbinding.”

JE BENT NIET ALLEEN

Je haalt je kind op van school, maar nog voor jullie thuis zijn barst de bom: één verkeerd woord, een verkeerde blik – en je kind ontploft.

→ **Herkenbaar?** Je bent niet alleen.

Veel ouders van kinderen met autisme ervaren deze momenten. Het kan voelen alsof je op eieren loopt: wat je ook zegt of doet, het lijkt nooit goed te zijn

In dit E-book neem ik je mee achter het gedrag van je kind.

Je ontdekt:

- Waarom een schooldag zoveel energie vraagt
- Hoe frustraties zich opstapelen en leiden tot meltdowns
- Wat er gebeurt tijdens zo'n uitbarsting
- Wat jij als ouder kunt doen om meer rust te creëren voor jezelf en je kind.

3 NIVEAU'S VAN AUTISME



Andere hersenwerking

Bij autisme werkt het brein anders. Prikkelers worden soms sterker, minder of op een andere manier verwerkt. Dit beïnvloedt hoe informatie binnenkomt en kan verklaren waarom situaties soms overweldigend of juist nauwelijks merkbaar lijkt.



Andere manier van denken

Kinderen en jongeren met autisme verwerken informatie op een eigen, unieke manier. Ze zien vaak details die anderen missen, leggen bijzondere verbanden en denken logischer of creatiever. Dit kan prachtige sterke kanten geven, maar kan ook uitdagingen opleveren, bijvoorbeeld bij onverwachte veranderingen, plannen, of het begrijpen van situaties waar veel ongeschreven regels gelden.



Gevolgen in het gedrag

De combinatie van een andere hersenwerking en manier van denken zie je vaak terug in gedrag. Soms reageren kinderen heftiger, trekken zich terug of zoeken juist extra prikkels. Achter dit gedrag zit altijd een reden.

“Als je begrijpt waar gedrag vandaan komt, kun je anders kijken, anders begrijpen en anders ondersteunen.”

EEN SCHOOLDAG EN DE ONTLADING ERNA

Op school gebeurt er veel meer dan wij als volwassenen vaak beseffen. Voor kinderen met autisme kan een schooldag voelen alsof ze elke dag een marathon lopen.

- Alle prikkels die binnenkomen
- sociaal moeten presteren
- structuur & flexibiliteit
- compenseren & camoufleren

Op school lijkt je kind misschien het voorbeeldstudentje: stil, rustig, aangepast,... Maar vanbinnen kost dit enorm veel energie.

EN DAN... SCHOOL IS GEDAAN

Wanneer jij je kind ophaalt, krijg jij vaak de volle lading.

Stel: je had beloofd dat je kind na school even op de tablet mag. Maar eenmaal thuis blijkt de tablet niet opgeladen. Deze verandering kan een gigantische uitbarsting veroorzaken.

Het lijkt alsof je kind opeens boos wordt, maar eigenlijk is dit het resultaat van een hele dag spanning die zin nu ontlaadt.

VAN OVERBELASTING NAAR MELTDOWN

Een meltdown is geen driftbui, koppigheid of een moeilijk kind. Het is een reactie van het zenuwstelsel op overbelasting.



Emmermodel

Stel je voor dat je kind de hele dag prikkels, emoties en verwachtingen in een emmertje verzamelt. Tijdens de schooldag zit dat emmertje al behoorlijk vol. Wanneer je kind thuiskomt, ken één klein extraatje – bv jij die vraagt om schoenen op te ruimen – ervoor zorgen dat de emmer overloopt.

Het verschil tussen boosheid en een meltdown

Wanneer we spreken over boosheid, is dit vaak een reactie op iets dat niet lukt of iets waarover het kind ontevreden is. Het kind kan zich nog beheersen en door in gesprek te gaan, kan de situatie meestal opgelost worden.

Een meltdown gaat een stap verder. Dit is niet iets wat het kind zelf in de hand heeft. Door overprikkeling kan het kind zich niet meer reguleren en heeft het geen controle meer over zichzelf.

Het oerbrein neemt over: het deel van ons brein dat gericht is op overleven. Net zoals vroeger bij gevaar, schakelt het lichaam automatisch naar vechten, vluchten of bevriezen. Het denkende brein staat tijdelijk “uit”. Pas wanneer de prikkels afnemen, kan het kind weer tot rust komen en nadenken.

ACHTER HET GEDRAG KIJKEN

Waarom stelt mijn kind dit moeilijk begrijpbare gedrag?

Het is een vraag die veel ouders zichzelf stellen, zeker wanneer je kind last heeft van meltdowns of andere moeilijk te begrijpen reacties.

Wanneer je kijkt naar het gedrag van jouw kind dan is het belangrijk om stil te staan bij waarom het gebeurt, wat is de oorzaak?

Zie het gedrag als een signaal: Mijn kind heeft het moeilijk in plaats van 'ik heb een moeilijk kind'. Onze manier van kijken bepaald namelijk onze aanpak

Een voorbeeld

Als je denkt: "Ik heb een moeilijk kind", dan reageer je vaak automatisch vanuit frustratie of boosheid. Dit kan leiden tot strijd, discussies en nog meer spanning.

Maar als je denkt: "Mijn kind heeft het moeilijk", dan bekijk je dezelfde situatie door een andere bril. Je beseft: "Hij komt net van school, het is veel geweest vandaag".

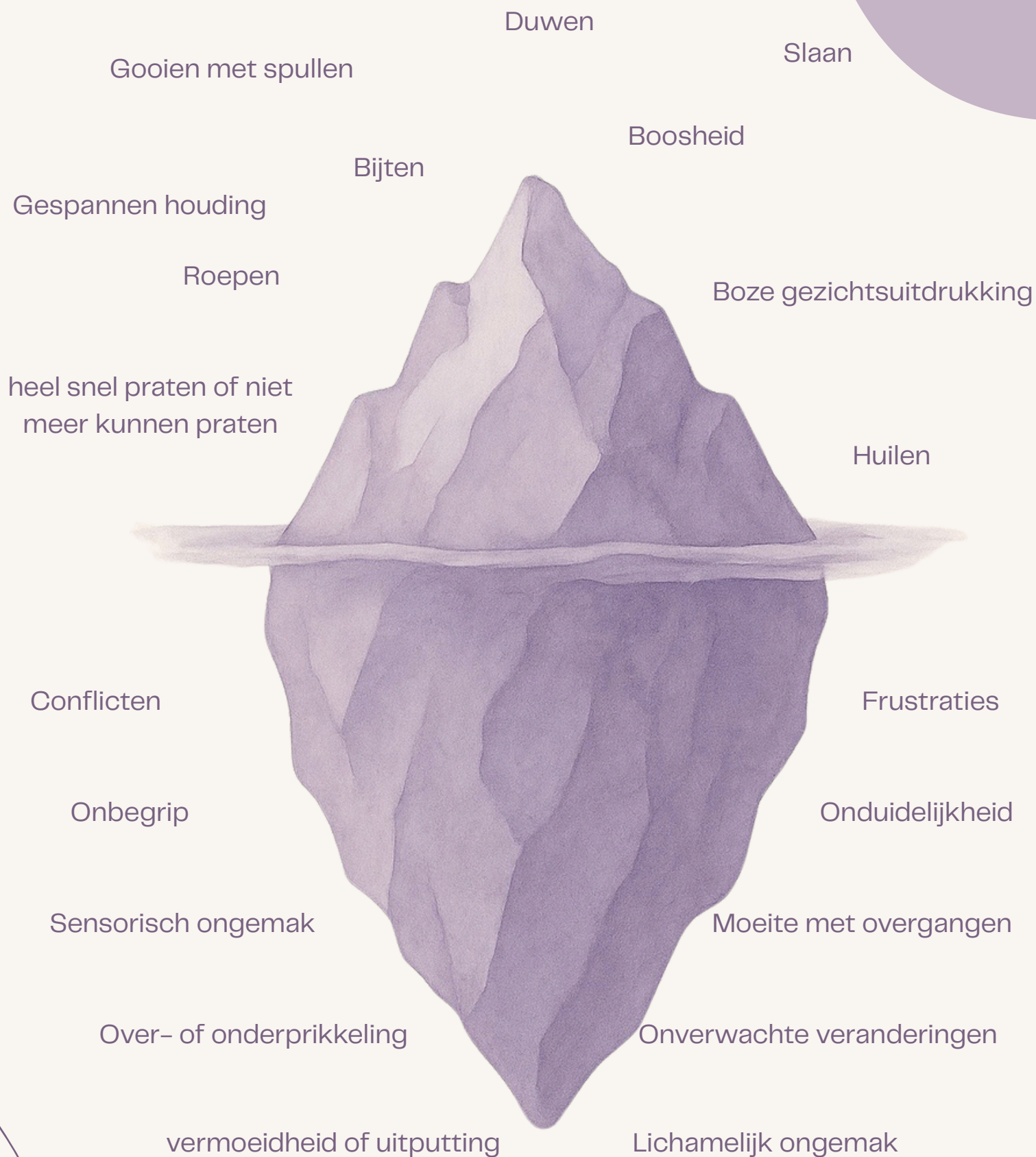
Het ijsbergmodel

Dit model helpt om gedrag op een andere manier te begrijpen.

- Boven het water = het zichtbare gedrag: boosheid,, roepen, fysieke agressie. ...
- Onder het water = het onzichtbare deel: gevoelens, gedachten, prikkels, behoeften, ...

Het grootste deel van de ijsberg zit onder water. Daar gebeurt alles wat je niet meteen ziet, maar wat het gedrag aanstuurt.





TIPS BIJ DE AANPAK



01

PREVENTIEF

HELP JE KIND OM SPANNING OP TE BOUWEN TE VOORKOMEN DOOR OP TIJD IN TE GRIJPEN

1. Signalen herkennen

Let op de subtiele signalen die aangeven dat het 'te veel' wordt. Dit kan in kleine dingen zitten, zoals sneller ademen, wiebelen, wegstaren, drukker gedrag of juist helemaal stilvallen.

Deze signalen kunnen soms maar heel kort zijn, waardoor je niet altijd op tijd kunt reageren.

Daarom is het belangrijk op in te zetten op basisrust.

Als er voldoende balans is tussen prikkels en ontspanning, kan je kind spanningen beter opvangen en blijft de drempel tot overprikkeling lager.

2. Afspraken maken voordien

Spreek een vluchtroute af: waar kan je kind naartoe als het te veel wordt? Wat kan hij daar doen om tot rust te komen,...?

Bespreek ook hoe jij mag aangeven dat het tijd is om naar de afgesproken prikkelarme plek te gaan – bijvoorbeeld met een kaartje, symbool of kort signaal.

3. Ontlaadtijd na school

Plan vaste momenten om te ontspannen, bijvoorbeeld direct na school. Maak deze zichtbaar met een pictogram of dagplanning, zodat je kind weet wat er komt. Dit helpt spanning los te laten voor het zich kan opstapelen

Op dit moment is het oerbrein actief: focus op veiligheid en rust

1. Zorg voor veiligheid

Kijk eerst of je kind zichzelf of anderen geen pijn kan doen. Haal scherpe of voorwerpen weg en breng eventueel broertjes of zusjes naar een andere kamer.

Afhankelijk van je kind helpt het om zelf wat afstand te nemen, zodat je kind de ruimte heeft om te ontladen. Andere kinderen hebben nood aan nabijheid.

2. Beperk extra prikkels

Vermijd onverwachte aanrakingen, maak weinig of geen oogcontact en praat zo min mogelijk. Je woorden bereiken je kind op dit moment toch nauwelijks.



Stil aanwezig zijn geeft vaak meer rust dan troosten of uitleggen.

3. Blijf zelf kalm

Hoe moeilijk dit ook voelt, probeer zo kalm mogelijk te blijven. Adem langzaam, vertraag je bewegingen en straal veiligheid uit. Jouw rustige energie helpt je kind sneller terug te zakken.

03

NADIEN

EEN MELTDOWN IS INTENS - VOOR JE KIND EN VOOR JOU. GEEF RUIMTE AAN RUST EN BOUW DAARNA SAMEN AAN HERSTEL

1. Niet analyseren in het heetst van de strijd

Na een meltdown is je kind vaak moe, leef of overprikkeld. Dit is ook voor jou als ouder een intens moment. Neem daarom eerst de tijd om weer rust te brengen. Probeer nog niet meteen te praten over wat er is gebeurd – dit kan nog te vroeg zijn.

2. Complimenteer herstel

Wanneer de spanning gezakt is, kun je je kind complimenteren voor het terugvinden van de rust. Benoemd dat het oké is dat het even te veel was en laat voelen dat je er bent.

3. Samen terugkijken

Pas wanneer je kind echt weer gekalmeerd is, kun je samen terugkijken. Bespreek wat je kind voelde, wat te veel was en hoe jullie de volgende keer misschien eerder kunnen ingrijpen.

Leg uit dat gevoelens altijd mogen bestaan – boosheid, verdriet, angst, teleurstelling – maar dat sommige manieren van uiten niet oké zijn. Kijk vervolgens samen wat je kind wel kan doen als het moeilijk is. Maak het concreet, bijvoorbeeld:

“Volgende keer dat je boos bent, kun je roepen in een kussen in plaats van te slaan”.

Zelf aan de slag!

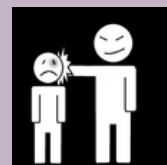
Op de volgende pagina's vind je werkblaadjes die bedoeld zijn om samen met je kind te ontdekken wat helpt wanneer boosheid of spanning opkomt. Ze maken gedrag zichtbaar en helpen nieuwe, helpende strategieën uit te proberen.

Checklist – Wat kan ik doen als ik boos ben?

- Ga samen met je kind het lijstje af.
- Bespreek welke dingen je kind al kent en fijn vindt, en vink die aan.
- Probeer ook nieuwe opties te ontdekken: misschien verrast je kind zichzelf.
- Voeg gerust eigen ideeën toe onderaan.

Wat kan wel & wat kan niet?

- Visualiseer wat er nu vaak gebeurt die niet helpend is
 - Bijvoorbeeld: 'wanneer je boos bent, ga je slaan.'
- Zoek op Sclera een passende picto van dit gedrag (bv. slaan) en plak dit in het bovenste vakje (niet-helpende reactie)
- Kies daarna een alternatief om te proberen
 - bijvoorbeeld: In plaats van slaan, ga je op de trampoline gaan springen. Zoek hiervoor ook een picto op sclera en plak dit in het onderste vakje (helpende reactie).
- Zo leert je kind stap voor stap zien dat er andere keuzes mogelijk zijn.



 Belangrijk: doe dit in een rustig moment, niet wanneer je kind al boos is. Het helpt om de blaadjes zichtbaar op te hangen of binnen handbereik te bewaren.

Checklist

WANNEER JE BOOS BENT, KAN HET HELPEN OP
EVEN TE KIEZEN WAT JOU RUST GEEFT. DUID
AAN WAT JE WIL PROBEREN.

- ☐ INAAR JE VLUCHTROUTE GAAN
- ☐ OP EEN BLAD PAPIER KRABBELEN
- ☐ IK LUISTER MUZIEK DIE RUST GEEFT
- ☐ EEN KNUFFEL VASTPAKKEN OP KNUFFELEN
- ☐ IN EEN STRESSBAL KNIJPEN
- ☐ IN EEN KUSSEN ROEPEN
- ☐ SPRINGEN OP DE TRAMPOLINE
- ☐ EVEN ONDER EEN DEKENTJE KRUIPEN
- ☐ EEN SENSORISCH SPEELTJE GEBRUIKEN (TENDEL, RUBIKS CUBE,...)
- ☐ IN EEN DAGBOEKJE OF SCHRIFT SCHRIJVEN
- ☐ EEN OUDER EEN SEINTJE GEVEN
- ☐ EEN BOEKJE LEZEN
- ☐ BELLEN BLAZEN
- ☐ IN EEN TENTJE KRUIPEN (COCON MAKEN)
- ☐ EEN FILMPJE KIJKEN OP DE TABLET
- ☐ ANDER::

WAT KAN WEL & WAT KAN NIET



ABOUT US

Dankjewel om dit e-book te lezen ❤️

Ik hoop dat je er herkenning, nieuwe inzichten en praktische handvaten in hebt gevonden. Onthoud: je hoeft dit pad niet alleen te bewandelen.

✂️ **Wil je meer weten over de aanpak van Ella-Nova?**

Plan gerust een intake. Tijdens dit gesprek kijken we samen wat ik voor jou en je kind kan betekenen. Zo ontdekken we of er een traject is dat aansluit bij jullie noden.

🌟 **Nieuw vanaf januari 2026:** Traject “Kijken achter het gedrag”

In dit traject nemen we de tijd op stap voor stap te begrijpen wat er schuilgaat achter het gedrag van je kind. We vertalen dat gedrag naar concrete behoeften en zoeken naar helpende handvaten voor thuis en op school.

👉 Na dit traject heb je als ouder:

- meer inzicht in het moeilijk begrijpbare gedrag van je kind
- meer handvatten om je kind te helpen reguleren
- meer rust en vertrouwen in je rol als ouder
- een persoonlijk plan dat past bij jullie gezinssituatie

✉️ Wil je hier graag bij zijn? Zet je nu alvast op de wachtlijst via www.ella-nova.be of mail naar info@ella-nova.be. Zo ben je als eerste op de hoogte wanneer de inschrijvingen openen.

Warme groet,
Kim Van Maele
Autismecoach – Ella-Nova