

Vaardigheidstraining voor jongeren gebaseerd op ABA

Jongeren en jongvolwassenen (ca. 12-24 jaar)

Bij jongeren en jongvolwassenen (ca. 12-24 jaar) richt ABA zich op het aanleren van praktische vaardigheden die van belang zijn in het dagelijkse leven. Bijvoorbeeld:

- (Zelfstandig) met het openbaar vervoer reizen;
- Koken;
- Vrije tijd beter invullen;
- Vragen stellen;
- Initiatief nemen;
- Gespreksvaardigheden verbeteren;
- Leren omgaan met praktische problemen.

Hierdoor verbeteren de zelfstandigheid en zelfredzaamheid. Ook kan eventueel probleemgedrag verminderen.

Het verschilt per persoon welke vaardigheden geleerd worden en hoe goed dat lukt.

Je bepaalt zelf welke vaardigheden je wilt leren, in overleg met je behandelaar (en je ouders – bij kinderen/jongeren). Zo houd je zelf de regie. Het werkt bovendien beter als je dingen leert, waarvoor je gemotiveerd bent om ze te leren.

De nieuwe vaardigheden of het nieuwe gedrag oefen je (als jongere met autisme) samen met een hulpverlener. In het begin krijg je veel ondersteuning ('prompts', eventueel visueel van aard).

Als je meer zelf kunt, wordt de ondersteuning van de hulpverlener geleidelijk afgebouwd. Visuele richtlijnen, digitaal of op papier, blijven beschikbaar om te gebruiken.

Bij ABA wordt alles zo concreet mogelijk gemaakt. Nieuwe vaardigheden en nieuw gedrag worden op een praktische, concrete en systematische manier aangeleerd.

Taken worden opgedeeld in deeltaken. Vervolgens wordt systematisch bijgehouden welke deeltaak wel of niet lukt, en wat er dan precies wel/niet lukt. Wat lukt er met welke ondersteuning (prompts)? En wat wil iemand bereiken?

Ook wordt er een praktisch stappenplan gemaakt. Stap-voor-stap wordt beschreven wat je moet doen en in welke volgorde. Dit kun je vergelijken met bijvoorbeeld een stappenplan voor het instellen van je televisie. Bij ABA leer je op een vergelijkbare manier (praktische) vaardigheden aan. Je krijgt concrete handvatten voor wat je kunt doen. Daarmee leer je om jezelf te helpen en wordt je zelfredzaamheid groter.