

Ik ben Harry Duijts, 38 jaar en ik doe vrijwilligerswerk bij de boekbinderij, het fotoproject PERSPECTIEF, vrijwilligerszaken en in het winkeltje van het Groen.

Ik heb sinds een 3 jaar een diagnose aspergersyndroom (een vorm van autisme). Al heel lang liep ik vast in diverse banen door het ontbreken van structuur en een goede begeleiding. Ook maak ik me snel druk om van alles en nog wat en pieker ik erg veel.

Een jaar geleden echter kreeg ik via het GGzE centrum Autisme te horen dat men een nieuwe cursus was gestart, namelijk mindfulness bij Autisme. Mijn eerste gedachte was direct : o nee, dit wordt een ontzettende zweverige cursus, hier geloof ik niet in. Dit gaat mij niet helpen. Maar gaandeweg de cursus ontdekte ik dat de cursus absoluut niet zweverig is, en dat ik wel degelijk baat heb bij mindfulness ! De cursus werd gegeven door Annelies Spek en Nadia van Ham. Doel van de cursus is om je aandacht te richten op iets anders dan bv. je piekergedachten. Je kunt bv. je aandacht richten op geluiden, je lichaam, je ademhaling enz. Er zijn korte en lange oefeningen. Zo is er een 5-minuten oefening, die bv. ideaal is in de bus of trein, maar ook op het werk. Ook zijn er oefeningen van een kwartier tot zelfs oefeningen van 3 kwartier. Die zijn handig voor thuis, maar ook als ik bij mijn ouders ben of onderweg.

Ik heb de cursus gedaan in een groep van ongeveer 8 mensen, en vond dit erg prettig omdat je leert waar andere mensen met autisme tegen aan lopen en je leert van hun tips. Maar als een groepscursus niet ideaal is voor jou en je wilt toch mindfulness beoefenen, dan zijn er ook altijd individuele mindfulness sessies mogelijk.

De oefeningen zijn speciaal aangepast aan mensen met autisme, er wordt veel geoefend dus je krijgt heel ruim de tijd om te experimenteren of de oefening voor jou geschikt is. Je zult ontdekken dat sommige oefeningen je minder liggen en anderen beter. Ook wordt je geholpen bij het kiezen welke oefening voor jou geschikt is en het plannen van het huiswerk. Je moet er wel rekening mee houden dat je ongeveer een uur tijd kwijt bent aan het huiswerk. Dit lijkt lang, maar het levert je ontzettend veel op. Het is even een investering, maar ik merkte dat ik juist meer op een dag gedaan krijg doordat ik veel minder tijd kwijt ben met piekeren !

Na de cursus besloot ik dat ik heel veel baat heb bij bepaalde oefeningen, en dat ik zeker door wilde gaan met mindfulness. Iedere dag doe ik nu een drietal oefeningen, op vaste tijdstippen. Ik vind het nog moeilijk om mindfulness juist toe te passen op die momenten dat ik in piekergedachten ben verzonken. Ik maak iedere week een schema voor de volgende week wanneer ik welke oefeningen ga beoefenen en op welke tijdstippen.

Ik merk dat ik door het regelmatig beoefenen van mindfulness leer te zien dat ik aan het piekeren ben (dit had ik voorheen vaak niet in de gaten). Ook kan ik makkelijker gedachten los laten waardoor ik rustiger wordt en daardoor kan ik makkelijker oplossingen bedenken. Dit was voorheen niet mogelijk, omdat ik maar bleef nadenken, niet tot rust kwam en dus niet tot oplossingen kwam. Ook als ik veel dingen tegelijk moet doen, of met veel dingen in mijn hoofd bezig ben of als ik lastige taken moet doen helpt het om even een oefening te doen. Maar ook als ik een drukke dag heb gehad met veel prikkels, dan is het ideaal om een oefening te doen. Het helpt me om even te resetten en tot rust te komen. Het ideale ervan is dat de oefeningen op cd staan, maar je kunt ze ook downloaden op bv. een mp3. Het lukt me echter ook steeds makkelijker om ze gewoon spontaan, zonder stem te doen.

Ik kan iedereen mindfulness bij autisme ontzettend aanraden. Het helpt mij op diverse fronten bijzonder goed. Het geeft me veel rust en zelfvertrouwen en daardoor functioneer ik beter. Ik zal het dan ook altijd blijven toepassen en ga er vast nog heel veel profijt van hebben.