

Mindfulness en autisme

Mindfulness is een in oorsprong oosterse aandachtstraining gericht op zelfacceptatie en het met aandacht leven 'in het moment'. Trainingen mindfulness zijn populair in Nederland.

En ook de wetenschap toont interesse: zij ziet mogelijkheden voor mindfulness als therapie voor mensen met bijvoorbeeld een depressie of stress-gerelateerde klachten.

Klinisch psycholoog Annelies Spek en psycholoog Lotte Herwig startten een mindfulness therapie specifiek voor volwassenen met autisme. In dit artikel meer hierover.

Mindfulness is een therapievorm die mensen met autisme kan helpen om minder te piekeren, minder last te hebben van continue gedachten en minder overbelast te raken. Ook ouders van kinderen met autisme of partners van volwassenen met autisme kunnen baat hebben bij deze therapievorm. Uit onderzoek is gebleken dat mindfulness therapie mensen kan helpen bij het omgaan met bijvoorbeeld depressieve klachten, burn-out en angsten. De therapie kan ook helpen om klachten van overbelasting, die vaak gezien worden bij partners en ouders van mensen met autisme, te verminderen. Zij kunnen deelnemen aan een algemene mindfulness training of aan een training die speciaal gericht is op ouders van kinderen met autisme: 'mindful parenting' (zie ook kader aan het slot van dit artikel). In dit artikel wordt verder ingegaan op mindfulness voor volwassenen met autisme.



Wat is mindfulness therapie?

Bij mindfulness therapie worden verschillende meditatie-oefeningen aangeleerd (oefeningen in stilte, concentratie en bewustzijnsverruiming). De meditatie-oefeningen voer je thuis dagelijks uit. Hierbij kun je een cd gebruiken waarmee je de meditatie-oefeningen kunt beluisteren terwijl je ze uitvoert. De meditatie-oefening doe je liggend op een matje of zittend op

Minder piekeren door mindfulness

een kussen of stoel. Ook worden er lichaams oefeningen gedaan die sterk lijken op yoga. Je kunt de oefeningen met gesloten ogen doen maar ook terwijl je kijkt naar een vast punt in de ruimte. De meeste oefeningen duren tussen de twintig en veertig minuten. Mindfulness kun je als groepstherapie doen, maar ook thuis zelf beoefenen.

Waarom mindfulness voor volwassenen met autisme?

Helaas zijn er nog maar weinig therapievormen specifiek voor volwassenen met autisme, en is er nog vrijwel geen wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effectiviteit van bestaande therapieën voor volwassenen met autisme. Op dit moment zijn de meest voorkomende behandel- en begeleidingsvormen voor volwassenen met autisme: psycho-educatie (uitleg over wat autisme inhoudt), psychosociale begeleiding (het bieden van praktische hulp) en medicatie. Bij sommige autismecentra worden ook andere therapievormen aangeboden. Vaak gaat het om therapievormen die gericht zijn op het aanpassen van de omgeving en waarbij weinig handvatten worden geboden aan de persoon met autisme zelf. Bij een aantal GGZ-instellingen wordt wel gericht gewerkt aan de ontwikkeling van dergelijke handvatten. Dit gebeurt bijvoorbeeld bij het centrum autisme volwassenen van GGZ Eindhoven. Deze instelling koos ervoor om te onderzoeken welke mogelijkheden de relatief nieuwe mindfulness-therapie deze doelgroep kan bieden. Bij deze therapievorm worden technieken aangeleerd die

Meer weten over de training van GGZ Eindhoven?

Begin 2011 zal bij GGZ Eindhoven een training aangeboden worden voor hulpverleners, zodat de mindfulness training specifiek voor volwassenen met autisme ook bij andere instellingen kan worden gegeven. Ook zal er in 2011 via uitgeverij Hogrefe een boek worden uitgegeven over mindfulness bij volwassenen met autisme. Dit boek is bedoeld voor zowel mensen met autisme als hulpverleners. Hiermee kunnen mensen met autisme zelf de verschillende oefeningen aanleren. Op deze manier is het ook mogelijk om te onderzoeken of deze therapievorm bij je past.

Bij vragen over mindfulness-trainingen voor mensen met autisme en voor trainingen voor hulpverleners kunt u contact opnemen met het centrum autisme volwassenen, GGZ Eindhoven. Mailadres: aa.spek@ggze.nl

iemand met autisme zelf kan gebruiken om minder last te krijgen van pieker- en dwanggedachten. De oorspronkelijke mindfulness therapie is herschreven om deze goed te laten aansluiten bij volwassenen met autisme. Hierbij is bijvoorbeeld beeldspraak verwijderd, de training is met één sessie verlengd en op diverse gebieden is er meer structuur en duidelijkheid aangebracht.

Waar kan mindfulness therapie bij helpen?

Somberheidsklachten:

Mensen met autisme zijn vaker somber dan andere mensen. Dit komt mogelijk doordat zij sneller vastlopen in het werk, bij een opleiding of in een relatie. Hierdoor kan het gebeuren dat zij

Mindfulness zonder beeldspraak sluit beter aan

somber worden over zichzelf en over de toekomst.

De mindfulness therapie kan helpen om deze sombere gedachten te doorbreken door ze te zien als 'alleen maar gedachten' en er niet verder op door te denken. Hierdoor kom je niet in een vicieuze cirkel terecht waarin de gedachten almaar negatiever worden.

Dwangmatig denken:

Mensen met autisme hebben de neiging om dingen goed te doordenken. Waar andere mensen al snel overgaan naar een andere gedachte, hebben mensen met autisme de neiging om tot in de details door te denken. Vaak lukt het hen niet om te stoppen met denken, waardoor zij weinig rust ervaren in hun hoofd en problemen ervaren met in- of doorslapen. Het niet kunnen stoppen met denken wordt ook wel 'dwangmatig den-

ken' genoemd.

Bij de mindfulness therapie leer je om je aandacht actief te sturen. Door het oefenen met de meditaties word je steeds beter in staat om op een actieve manier je (dwangmatige) gedachten te doorbreken door je aandacht ergens anders op te richten, zoals op je ademhaling of je lichaam. Hierdoor kan het bijvoorbeeld beter lukken om weer in slaap te vallen.

Prikkelgevoeligheid:

Veel mensen met autisme zijn gevoelig voor prikkels zoals geluid en licht. Het lukt hen niet deze prikkels te negeren, zoals mensen zonder autisme doen. Doordat geluiden en licht zo hard binnenkomen worden mensen met autisme sneller moe en 'overprikkeld' en raken zij, bijvoorbeeld tijdens het werk, sneller overbelast dan mensen zonder autisme.

Tijdens de mindfulness-oefening richt je je op een bepaalde focus (zoals je ademhaling of je lichaam). Telkens als je afgeleid wordt door een prikkel of door een gedachte, keer je terug met je aandacht naar je focus. Hierdoor krijgen je hersenen als het ware tijdelijk even rust, waardoor ze kunnen herstellen van de prikkels die je overdag hebt opgedaan.

Ook is er een meditatie-oefening van vijf minuten, waarbij de aandacht eerst op de ademhaling en daarna op het lichaam wordt gericht. Deze oefening is zinvol om op een drukke dag tussendoor te doen, bijvoorbeeld op het werk. Dit kan helpen om je hersenen even rust te geven, waardoor je gemakkelijker verder kan werken. Bij sommige mensen helpt deze oefening juist om beter hun lichamelijke grens aan te voelen. Door actief stil te staan bij hun lichaam voelen ze of ze nog energie hebben om door te werken of dat ze beter even kunnen gaan pauzeren.

Kortom, mindfulness geeft de mogelijkheid om actief in te grijpen bij piekergedachten en dwangmatige gedachten en geeft rust waardoor je gemakkelijker kunt 'ontprikkelen'.

Ervaringen van volwassenen met autisme

De eerste ervaringen met mindfulness bij volwassenen met autisme zijn positief. Bij GGZ-Eindhoven hebben inmiddels twee mindfulness therapiegroepen plaatsgevonden. Aan de groepsle-

Meer weten over mindfulness en autisme?

Algemene trainingen mindfulness

Mensen zonder autisme die geïnteresseerd zijn in het deelnemen aan een mindfulness training kunnen een reguliere training volgen, die overal in het land wordt gegeven.

Let wel op dat de training wordt gegeven door een goed opgeleide trainer.

Voor adressen zie bijvoorbeeld: www.mindfulness-trainingen.nl

Mensen met autisme adviseren we om een training te volgen die speciaal op hen is gericht.

Specifieke mindfulness trainingen voor (ouders van) mensen met autisme:

- Mindfulness bij volwassenen met autisme: GGZ Eindhoven (zie apart kader)
- Mindfulness bij kinderen en adolescenten met autisme: Virenze in samenwerking met de UVA.
Meer informatie: www.uva-virenze.nl of 020-5251441 (werkdagen: 10u-12u)
- Mindful parenting: op diverse plaatsen in Nederland, zie website: <http://www.werkgroepaandachttraining.nl>

Meer lezen over mindfulness:

- Handboek meditatief ontspannen (Kabat-Zinn, 1990)
- In de maalstroom van je leven (Maex, 2006)
- Adempauze. Aandacht trainen op het werk (Grijns, 2007)
- <http://mindfulness-boeken.startpagina.nl/>
- <http://www.leren.nl/rubriek/wetenschap/psychologie/mindfulness/>



den is gevraagd wat hun ervaringen waren. Ook zijn vragenlijsten afgenomen om te onderzoeken wat precies het effect is van deze therapie. De tabel bij dit artikel laat zien op welke manier de mindfulness therapie heeft geholpen bij volwassenen met autisme. De cijfers in de tabel geven aan hoeveel mensen (van de 11 mensen uit de eerste mindfulness-groep) een bepaald antwoord hebben gegeven op de verschillende vragen.

Het meest wordt genoemd dat zij door de meditaties gemakkelijker kunnen stoppen met denken en dat ze sneller in slaap komen. Daarnaast hebben, bij sommige mensen, de meditaties geholpen om minder te piekeren, minder situaties te vermijden en om vriendelijker te zijn naar zichzelf.

Mindfulness zonder beeldspraak

Uit ervaring blijkt dat niet alle meditatievormen aansluiten bij alle mensen met autisme. De meeste mensen hebben één of twee meditatievormen waar ze in de praktijk iets aan hebben. Voor sommigen werkt de bodyscan (een meditatie waarbij je ligt en waarbij je de aandacht, een voor een, richt op je verschillende lichaamsdelen) goed en komen zij daardoor tot rust. Zij doen deze meditatie vooral als ze gespannen of overprikkeld zijn. Voor anderen helpt de 5-minuten meditatie om overdag even wat rust in het hoofd te krijgen. Andere mensen helpt het om 's nachts, als ze niet kunnen slapen, met aandacht de ademhaling te volgen zodat ze makkelijker in slaap vallen. Er zijn ook mensen met autisme voor wie de meditatie niet helpt, zij zijn dan mogelijk meer gebaat bij een andere vorm van therapie. Over het algemeen genomen kunnen we zeggen dat de meeste mensen een positief effect ervaren van de mindfulness training. Mindfulness biedt met name een zeer gestructureerde manier van mediteren met duidelijke oefeningen. ■

Door de mindfulness-therapie heb ik/ kan ik/ ben ik:	Erg mee eens	Beetje mee eens	Weet niet / neutraal	Niet mee eens
Minder last van piekeren	1	8	2	0
Vriendelijker naar mezelf	3	5	2	1
Minder last van geluiden	1	2	5	3
Minder situaties vermijden	3	3	3	2
Minder spanning	3	5	3	0
Beter stoppen met denken	4	5	1	1
Makkelijker in slaap komen	4	1	4	2
Beter mijn aandacht richten	2	7	1	1