

# **Nieuwe inzichten in de behandeling**

Annelies Spek

Hoofd Autisme Expertisecentrum

# Wat wil je behandelen?

- Niet het autisme zelf!
- Omgaan met autisme
- Bijkomende problemen
  - Somberheid
  - Trauma's
  - Angsten

# Hoe doe je dat?

- Waar moet behandelaar aan voldoen?
  - 4 praktijkvoorbeelden
- Voorbeelden behandeling
  - Psychoeducatie
  - Mindfulness

# 1. Mindfulness oefening

*‘Het voelde alsof ik in een champignon zat’*



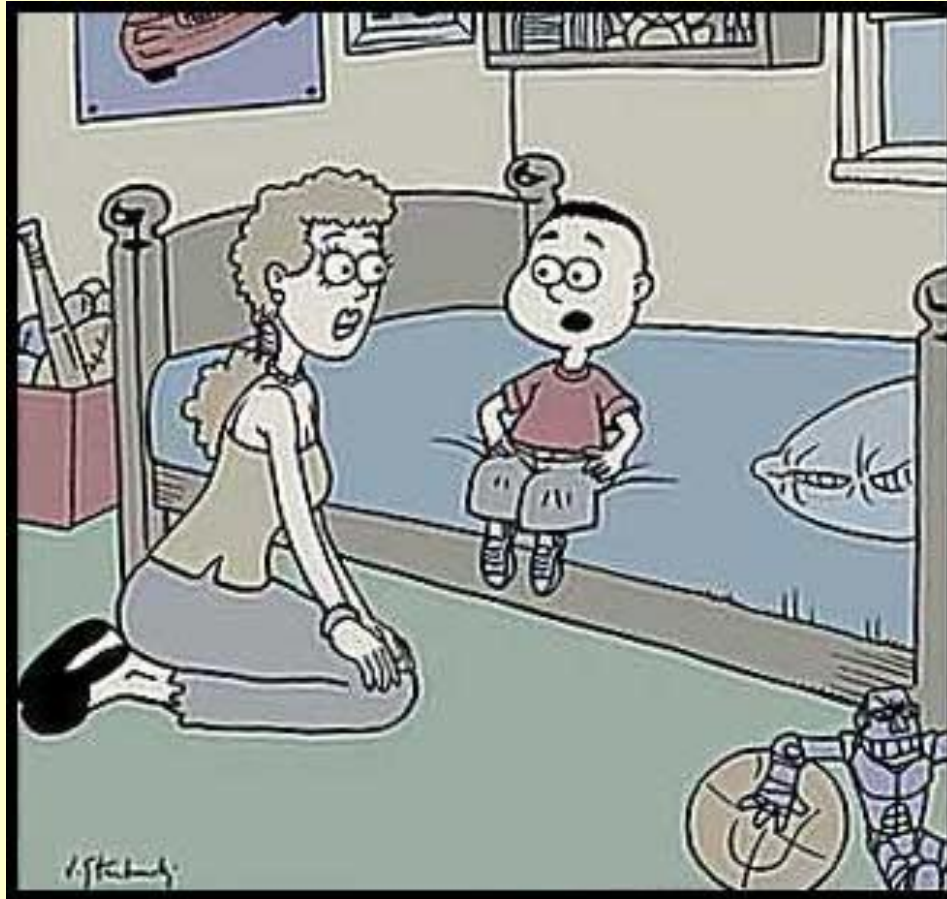
# En dan?

- NIET:
  - Hoe voelde dat? Waar voelde je dat?
  - Niet de champignon ontleden!
- WEL:
  - Was het prettig of onprettig?
  - Wanneer kan deze meditatie jou helpen?
  - Wat helpt jou om dan de meditatie te doen?



**Een goede hulpverlener helpt  
om de vaardigheden toe te  
passen in de praktijk**

## 2. Wat is de zin van het leven?

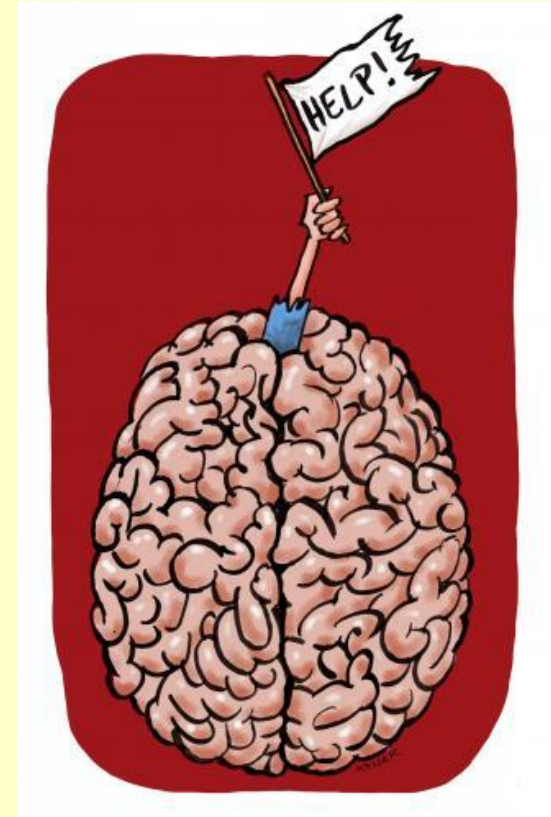


"I understand *how* I was born; I want to know *why*."

- Als het sociaal niet goed lukt
- Als werk niet lukt of alleen onder je niveau

# Als je onder je niveau werkt

- Brein onderprikkeld
  - Sensorisch snel overprikkeld
  - Brein heeft wel prikkels nodig
  - Goed in analyseren, nadenken
  - Is ook een behoefte!
  - Te weinig uitdaging voor het brein
  - Meer piekeren, somberheid
  - Dwanggedachten / dwanghandelingen





# Filmpje



# Neem zingeving serieus

- Niet meteen een ‘depressieprotocol’
  - Irreële negatieve gedachten ombuigen
  - Gedachten zijn vaak reëel
- Samen zoeken naar wat het leven zin geeft
- Hobby, vrijwilligerswerk, schrijven..
  - Helpen om de eerste stap te zetten
- Kan samenhangen met levensfase
  - Het kost soms tijd

# 3. Nog een filmpje

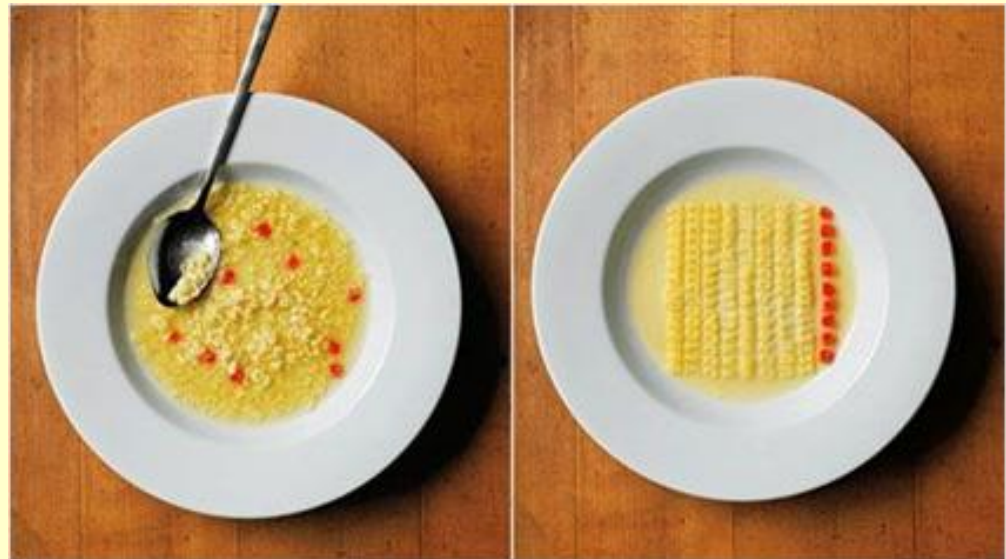
- Kathy: huishouden
- ‘Je bent toch niet mijn zoon van 10’
- Verschillende niveaus
  - Cognitief
  - Sociaal-emotioneel
  - Praktische zelfredzaamheid

- Mijn echte problemen begonnen toen ik op mezelf ging wonen en de structuur van thuis wegviel.
- Er werden geen eetmomenten meer aangeboden en ik moest zelf deze structuur gaan oppakken. Dat bleek een probleem.
- Daarnaast moest ik ook boodschappen doen. Ik had geen idee wat ik allemaal moest kopen.
- Ik heb in die tijd boodschappenlijstjes die in de winkelwagentjes achterblijven mee naar huis genomen om te kijken wat mensen zoal allemaal kopen.

- Rondom eten zit een enorme planning. Deze planning gaat schuil achter de ‘normale gang van zaken’ in een gezin. Het lijkt normaal en voor de hand, maar dat was het niet voor mij.
- Ik moest bedenken dat als de koelkast leeg is, ik hem weer moet vullen. Vullen met wat, waar ga ik het halen, hoeveel, hoelang kan ik het bewaren, hoe moet ik het bewaren? Ik had regelmatig òf geen ontbijt òf ik kon een heel brood weggooien.
- Ook heb ik geen honger of dorst prikkel. Of in ieder geval veel te laat. Ik vind mezelf rond een uur of 2 s’ middags trillend, misselijk en met hoofdpijn. Ik word/ ben ziek!?
- Ik blijf, als ik erover na ga denken, nog niets gegeten of gedronken te hebben. Dus moet ik gaan eten terwijl ik misselijk ben en me niet lekker voel.

# Maak het leven overzichtelijk

- Samen overzicht creëren
- In de thuissituatie
- Door schema's, planningen, etc.
- Leren het zelf te kunnen
- Voorspelbaarheid!



## 4. Praktijkvoorbeeld

- Een meisje met ASS (8 jaar oud)
- Ziet haar zusje verongelukken

# Reactie

- Gedachten:
  - ‘Ze heeft een mooi leven gehad’
  - ‘Gelukkig heeft hij/zij niet langer geleden’
  - ‘Zo is het leven’
- Niet als ‘helpende gedachten’
- Maar er echt zo over denken
- Heel ‘wijs’



# Mensen met ASS

- Kunnen soms beter omgaan met verlies
- Anders gehecht waardoor ze anderen makkelijker loslaten
- Mensen met ASS houden zichzelf minder voor de gek
  - Als iemand ongeneeslijk ziek is en dan overlijdt
  - ‘Het kwam toch nog onverwacht’
  - ‘Maar we wisten toch al dat dit zou gebeuren?’

# Wat gebeurde er met dit meisje?

- Ze zag dat anderen verdrietig waren
- Mensen begrepen niet dat zij niet verdrietig was
- Ze paste haar gedrag aan
  - Kopiëren
- Wist niet meer zo goed wat ze zelf voelde
- Als dit als kind gebeurt:
  - Invloed op de ontwikkeling van je identiteit

# Nog een complicerende factor

- Mensen waren niet meer hetzelfde
  - Moeder was vaak verdrietig en kortaf
- Voorspelbaarheid was weg
- Reactie:
  - Opnieuw proberen aan te passen
  - Kost erg veel energie

# Gevolg:

- Ze raakte ontregeld (gespannen, somber)
- Aangezien voor traumatisering
- ‘Je bent ook verdrietig en getraumatiseerd’
- Bij zichzelf nagaan: is dat zo?
  - Maar: die gevoelstoetsing is heel lastig als je al overbelast bent
  - En jezelf ‘kwijt’ bent omdat je zo naar buiten gericht staat

# Wat is hier het trauma?

- Niet het overlijden van het zusje
- Maar de onvoorspelbaarheid daarna!

# Stem af op de persoon met autisme

- Niet 'voor de persoon met ASS denken'
- Dan gaan ze zich aanpassen
- Samen ontrafelen hoe het zit
- Afstemmen, vragen of je goed zit
- Dan de volgende stap

# Traumabehandeling

- Stap 1: Is er echt een trauma?
- Stap 2: Wat is traumatisch?
- Stap 3: Begrijpt de persoon zelf waarom het traumatisch is?
  - Soms is dat al genoeg
- Stap 4: Zo nodig behandeling
  - Aangepast op ASS!!

# Behandelvormen

- Psychoeducatie
- Mindfulness



# Psychoeducatie

- Effect niet onderzocht
- Welk effect verwacht je?
- Acceptatie het meest genoemd
  
- Onderzoek:
- **Wat heeft jou geholpen bij acceptatie?**

# Resultaten

1. Lezen

2. Mannen: nadenken

2. Vrouwen: lotgenotencontact

- Psychoeducatie bijna onderaan

- Waarom?

- Teveel prikkels in de groep (en door het reizen)

- Verhalen niet toepasbaar op jezelf

- Tempo sluit niet aan



# Goede psycho-educatie

- Afgestemd op de persoon
- Wat is jouw manier van informatie verwerken?
  - Filmpjes, lezen, ervaringsverhalen, lotgenotencontact..
  - Individueel of in een groep?
- Welk tempo past bij jou?
- Welke thema's zijn relevant voor jou?

# Mindfulness

- Verschillende meditaties aanleren
- Samen onderzoeken welke helpend zijn
- Wanneer en waar?
  
- Reguliere training aangepast:
  - ‘Ga met je aandacht door je linkerarm naar je linkerhand’
  - ‘Voel hoe de adem naar beneden gaat, naar je tenen’
- Aanpassen dus!!

# Taal!



# Kenmerken goede behandeling

- Behandelaar stemt af op persoon met ASS
- Kennis en ervaring met ASS
- Samen zoeken naar goede behandeling
- Behandeling kunnen aanpassen
- SAMENwerken tijdens de behandeling
- Zorgen dat vaardigheden generaliseren naar thuissituatie

# ‘Wat heeft het meest geholpen?’

- **De diagnose!!**
- Behandeling begint met goede diagnostiek
- Zorgstandaard: eisen aan diagnosticus
  - Minstens 25 autisme-onderzoeken per jaar
  - Minstens 8 uur per week mensen met autisme
- Vanuit Autisme bekeken

**Bedankt voor de aandacht!**

[www.anneliesspek.nl](http://www.anneliesspek.nl)

[www.autismeexpertise.nl](http://www.autismeexpertise.nl)