

# Cognitieve gedragstherapie bij autisme. Een behandelprogramma voor volwassenen met autisme, ontwikkeld door Caroline Schuurman ('Schuurmanprotocol').

*Door Karin van den Bosch*

## Wat is het?

Cognitieve gedragstherapie bij autisme (CGT bij autisme) is een behandelprogramma voor volwassenen met autisme, ontwikkeld door Caroline Schuurman (Schuurman, 2010).

'CGT bij autisme' besteedt specifiek aandacht aan autisme en problemen die vaak spelen bij mensen met autisme. Onderwerpen die aan bod komen zijn onder andere (Schuurman, 2010):

- Leren omgaan met autisme;
- Acceptatie van jezelf en van je autisme;
- Het 'G-schema': een schema rondom de samenhang tussen Gebeurtenissen, Gedachten, Gevoelens, Gedrag en de Gevolgen van dat gedrag;
- Verbeteren van het maken van een planning en het uitvoeren van die planning;
- Informatieverwerkingsstijl en autisme;
- Herkennen van en omgaan met emoties;
- Negatieve en positieve gedachten (herkennen);
- Herkennen van problemen en problemen oplossen;
- Herkennen van en omgaan met stress:
- Leren ontspannen, ontspanningstechnieken;
- Omgaan met frustraties, teleurstellingen en piekeren;
- Omgaan met anderen;
- Lange- en korte termijn doelen formuleren.

## Doelen

Doelen van het programma zijn:

- Leren begrijpen wat de gevolgen van autisme zijn;
- Leren hoe je met deze gevolgen om kunt gaan;
- Uitbreiden van je kennis om je competentie te vergroten;
- Leren relativeren en afstand nemen om beter met problemen om te kunnen gaan;
- Vergroten van je vaardigheden op het gebied van het omgaan met emoties, coping strategieën en stresshantering.

## Voor wie

Het programma is bedoeld voor volwassenen met autisme die al [psycho-educatie](#) gehad hebben. Je hebt dus al basiskennis over wat autisme is en voor jou betekent.

Toch vormt psycho-educatie een belangrijk onderdeel van de CGT bij autisme. Autisme blijft steeds opnieuw een rol spelen in je leven. Inzicht krijgen in je autisme, hoe dit je problemen kan beïnvloeden en hoe je ermee kunt omgaan blijft van belang.

### Opzet van het programma

Het (standaard) behandelprogramma 'Cognitieve gedragstherapie bij autisme' bestaat uit een individueel kennismakingsgesprek, dertien (groeps)bijeenkomsten, een individueel eindgesprek en twee terugkombijeenkomsten. De duur van de bijeenkomsten is anderhalf uur en de frequentie is eenmaal in de twee weken (Schuurman, 2010: 25).

### Huiswerk en opdrachten

Cognitieve gedragstherapie is een actieve vorm van therapie. Er wordt een actieve bijdrage verwacht van de persoon met autisme en, als dat mogelijk is, ook van de brugpersoon (zie hieronder). Tijdens de bijeenkomsten worden oefeningen gedaan en opdrachten gemaakt. Ook krijg je huiswerk mee om zelf tussen de bijeenkomsten mee aan de slag te gaan.

### Brugpersoon

In het programma 'Cognitieve gedragstherapie bij autisme' speelt de 'brugpersoon' een belangrijke rol. Een brugpersoon is iemand die helpt om wat je tijdens de bijeenkomsten leert in andere situaties toe te passen, zoals thuis, op het werk of op school. Meestal is de brugpersoon een familielid of vriend van de persoon met autisme, maar dit kan ook een hulpverlener zijn. Hoe actiever de brugpersoon betrokken is, hoe groter de kans is dat de therapie succes heeft.

### Specifieke elementen

Het programma 'CGT bij autisme' kent vijf specifieke elementen, te weten:

- Cognitieve herstructurering;
- Psycho-educatie;
- Affectieve educatie;
- Stresshantering;
- Coping-vaardigheden,

*Cognitieve herstructurering* is een belangrijk element in elke cognitieve gedragstherapie. Hierbij analyseer je gebeurtenissen, gedachten, gevoelens, gedrag en gevolgen van dat gedrag (het zogeheten G-schema) en leer je denkfouten te herkennen en corrigeren. Met behulp van het G-schema kun je meer grip krijgen op je gedachten, gevoel en gedrag en de wisselwerking daartussen. G-schema's zijn logisch opgebouwd en doen een beroep op analytische vaardigheden. Dit werkt goed voor veel mensen met autisme.

*Psycho-educatie* helpt je om meer inzicht te krijgen in jezelf en je autisme en leert je beter omgaan met je autisme. Volgens Schuurman (2010: 18) moet psycho-educatie in iedere behandeling een plek krijgen, omdat autisme tijdens het hele leven een rol blijft spelen. (Zie ook de pagina's over [Psycho-educatie](#)).

*Affectieve educatie* helpt bij het leren herkennen van emoties, zowel bij jezelf als bij anderen. Ook leer je beter omgaan met eigen emoties en die van anderen.

*Stresshantering* is belangrijk, omdat veel mensen met autisme last hebben van chronische stress. Mensen met autisme vinden het vaak moeilijk om stress-signalen te herkennen. Ook ontspannen kan lastig zijn. Tijdens de CGT bij autisme worden verschillende ontspanningstechnieken aangeleerd.

*Coping-vaardigheden* leren is bedoeld om te leren hoe je problemen actief zou kunnen aanpakken en oplossen. Hiervoor leer je diverse probleemoplossingsmethoden.

## Referentie

Schuurman, C. (2010). *Cognitieve gedragstherapie bij autisme. Een praktisch behandelprogramma voor volwassenen*. Hogrefe Uitgevers.