

Verslaving komt twee keer zoveel voor bij mensen met autisme. Een stressvoller leven kan daaraan ten grondslag liggen. Wat je aan je grensoverschrijdende verslaving kunt doen, is te lezen in het boek GRIP, geschreven door Marc Bosma en Johan van Zanten.



Anders omgaan met stressbronnen is de sleutel tot de oplossing

Door Pieter Reintjes

De kern van het boek GRIP is dat mensen met autisme een stressvoller leven hebben en dat daardoor verslaving meer op de loer ligt om negatieve gevoelens te dempen. Anders omgaan met stressbronnen is de sleutel tot de oplossing. Marc en Johan: 'Wij merkten dat ons programma onvoldoende aansloot bij mensen met een verslaving en autisme. Het lukte niet met mensen met autisme. We vroegen ons af hoe dat kon en hoe we deze mensen in onze behandeling konden blijven behouden.'

Onbegrip

De auteurs kwamen erachter dat het vooral kwam door het ontbreken van kennis van autisme. Mensen met autisme voelden zich tijdens de behandeling niet begrepen, terwijl begrip juist zo belangrijk voor hen is.

'Dat begrip is zo belangrijk omdat we werken vanuit de vraag wat iemand nodig heeft en hoe we tot een goede samenwerking kunnen komen. Met dat gebrek aan kennis van autisme zijn we aan de slag gegaan en het bleek dat het bij mensen met autisme extra belangrijk is goed door te vragen. Het komt echt aan op maatwerk, want anders voelen zij zich niet gehoord.'

'Na het stoppen gaat het vooral om het volhouden'

Pionieren

Met het boek willen de auteurs aansluiten op de behoefte om de eigen regie op het proces te hebben. Het gaat daarbij om de vertaalslag van het

boek naar de eigen situatie. Samen met een begeleider werkt dat heel erg goed.

'We hebben meer dan drie jaar geworsteld met de teksten, anderen de teksten laten lezen, want er was nog niets op het gebied van verslaving en autisme. Het boek wordt gewaardeerd, omdat verslaafde mensen met autisme zichzelf erin herkennen. Het is tegelijk een erkenning van hun situatie, want veel mensen met autisme zijn heel hard aan het werk om hun stressbronnen te verminderen en middelengebruik lijkt hen daar aanvankelijk bij te helpen.

We horen regelmatig mensen zeggen dat ze zonder autismebeperkingen willen leven en zelfs hun autisme willen overwinnen. Verslavende middelen lijken daarbij te helpen. Daarmee voelen zij minder stress of kunnen zij hun autisme maskeren.'

Functie

Verslaving komt twee keer zoveel voor bij mensen met autisme, omdat - zeggen de auteurs - mensen met autisme stressvoller leven. Maar met het gebruik nemen de problemen toe, op het werk en sociaal. Bij mensen met autisme zijn de negatieve gevolgen van verslaving sterker dan bij andere mensen, omdat hun dagelijks leven er méér door wordt ontregeld. En dat, terwijl men juist

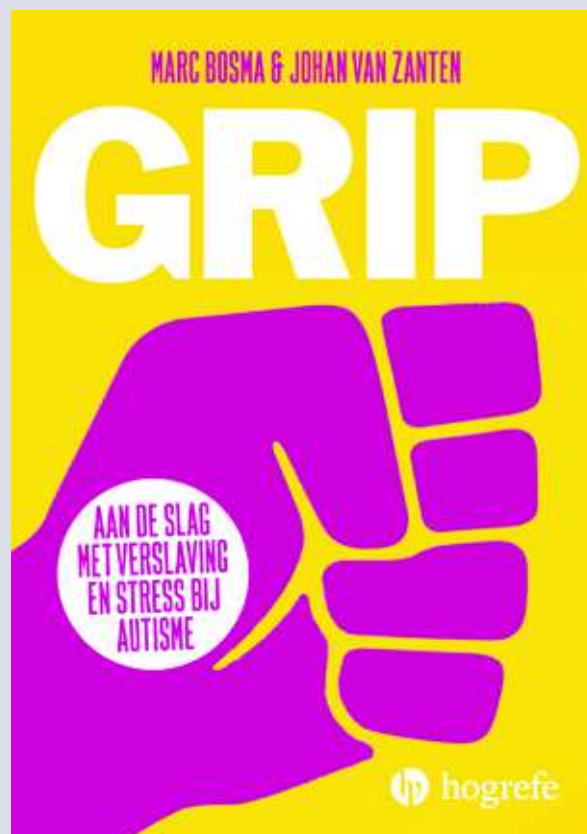
zo'n behoefte heeft op grip op het eigen bestaan. 'Daar horen we dan ook vaak de motivatie om verslaving aan te pakken.' Het boek gaat vooral in op drugs- en drankgebruik en gamen, omdat deze het meest voorkomen bij mensen met autisme.

'Je moet uitzoeken welke functie een verslavend middel, zoals gamen of alcohol, voor iemand heeft in het omgaan met stressbronnen in zijn of haar leven. Wil iemand zich afsluiten van de wereld om daarmee minder stress te voelen? Wil iemand stress door overprikkeling of een druk hoofd dempen? Of denk je dat je door te drinken losser wordt in je sociale contacten en gemakkelijker contacten legt? Iets wat bij gamen ook aan de orde kan zijn, omdat je met anderen in een virtuele wereld contact hebt. Bij mensen met autisme en een verslavingsprobleem gaat het meestal om problemen met alcohol (ongeveer 50%) of cannabis (ongeveer 25%), maar ook komen verslavingen aan andere drugs of gokken voor. Bij jongeren zien we ook vaker problemen met gamen.'

Community Reinforcement Approach

Novadic-Kentron werkt in haar zorgvisie op basis van Community Reinforcement Approach (CRA), een bewezen effectieve methode om verslaving en daarmee samenhangende problemen te behandelen. Elementen van deze aanpak vindt de lezer ook in het boek terug.

'Bij CRA staan positieve effecten ('bekerachtigers') centraal: sociale steun, plezierige activiteiten en materiële of symbolische beloningen. Mensen die verslaafd zijn, hebben over het algemeen minder sociale en ontspannende activiteiten en hebben minder plezier. Bij CRA proberen we een andere leefstijl aan te leren, die méér beloningen oplevert dan het gebruik van middelen. Het is voor verslaafden belangrijk, ook voor verslaafden met autisme, andere doelen te definiëren, bezig te gaan met de vraag: waar wil ik écht naartoe? Naar ander of minder werk? Of naar plezier in een nieuwe hobby? Als je andere doelen zoekt, staat de verslaving in de weg. Als je iedere avond blowt en dan op twee avonden een tekencursus gaat volgen, omdat je dat heel leuk vindt, kun je die twee avonden al niet meer blowen.'



Het boek GRIP, aan de slag met verslaving en stress bij autisme, is voor mensen met autisme die problemen ondervinden door verslavend gedrag. Het laat zien wat verslaving is, welke rol stress en autisme daarin spelen en wat iemand kan doen om zijn gebruik te stoppen, te minderen of anders met stress om te gaan.

GRIP is - naast een zeer informatief boek - een praktisch werkboek waarmee aan de hand van vragenlijsten en oefeningen de voor- en nadelen van het gebruik in kaart worden gebracht om meer controle op dat gebruik te krijgen. Centraal staat de behandeling en de zelfhulp in verslavingssituaties van mensen met autisme.

Het boek is in mei 2021 uitgegeven door Hogrefe Uitgevers, ISBN: 9789492297402.

>> lees verder op pagina 28

'Standaard verslavingsbehandeling bij mensen met autisme werkt niet'



^ Marc Bosma

<< Johan van Zanten

Marc Bosma en Johan van Zanten leerden elkaar kennen op de afdeling Dubbeldiagnose van Novadic-Kentron Verslavingszorg. Deze afdeling houdt zich bezig met verslavingszorg aan mensen met een verslavingsproblematiek en een andere problematiek. Zij hebben drieënhalf jaar aan het boek gewerkt en het resultaat kwam mede tot stand door hun eigen kennis en ervaring en die van vele ervaringsdeskundigen te bundelen.

Marc Bosma werkt als GZ-psycholoog op de afdeling High Care Dubbele Diagnose in Vught van Novadic-Kentron Verslavingszorg.

Johan van Zanten is GZ-psycholoog en regiebehandelaar voor het FACT-team regio Eindhoven van Novadic-Kentron Verslavingszorg.

Patronen

Het boek is goed gestructureerd opgebouwd en de lezer is vrij in het aanpakken van zijn problematiek door naar de desbetreffende hoofdstukken te gaan. In die zin is het meer een werkboek dat je alleen, maar het beste samen met iemand kunt doorwerken. Bijvoorbeeld met een naaste of een coach.

Het eerste deel (drie hoofdstukken) geeft uitgebreide achtergrondinformatie over autisme en verslaving. Daarna volgt een gedeelte (vijf hoofdstukken) over het aanpakken van het gebruik, waarin wordt gekeken naar waarom je wil stoppen of minderen, wat de patronen in je gebruik zijn en welke maatregelen je kunt toepassen om direct al grip op je gebruik te krijgen. Belangrijk is dan welk ander gedrag in de plaats van het gebruik kan komen en hoe nieuwe patronen en routines kunnen worden ontwikkeld.

Stressbronnen

In het derde deel van het boek (drie hoofdstukken) staat stress centraal. Want wie middelen gebruikt om stress te dempen, krijgt die stress weer terug als hij stopt met het gebruik. Het is vervolgens belangrijk die stress te herkennen en te leren kennen om deze te kunnen veranderen.

Marc en Johan: 'Wie zijn stressbronnen ziet, kan deze veranderen, zodat je meer regie en grip op je leven krijgt. Daarmee verklein je het risico op terugval in gebruik. Een voorbeeld: iemand die veertig uur werkte, ging middelen gebruiken om zijn stress te dempen. Nadat hij was gestopt, kreeg hij de stress weer terug, maar kreeg zicht op zijn stressbron: veertig uur werken was te veel voor hem, hij raakte te vaak overprikkeld, maar toen hij het aantal uren terugbracht, maakte hem dat gelukkiger en het bracht hem ook meer contact met zijn kinderen. Een situatie met veel minder stress.'



Irene Post (1984)

heeft autisme en woont met haar man en twee papegaaien beschermd in een appartement van een zorggroep. Ze heeft orthopedagogiek gestudeerd in Leiden en combineert die kennis graag met haar ervaringsdeskundigheid om te vertellen over autisme.
avicularia.irene@gmail.com

Volhouden

Stoppen met gebruik, het herkennen en aanpakken van stressbronnen, is niet voldoende stellen de auteurs in het laatste deel. Het gaat na het stoppen met verslavende middelen vooral om het volhouden. Volhouden doe je bijvoorbeeld door risicosituaties tijdelijk te vermijden. Wie net met drinken is gestopt, kan maar beter geen drankenwinkel ingaan. Maar een tijd later is het wellicht veel makkelijker om 'nee' te zeggen en doet een drankenwinkel je niets meer. 'Daarnaast is het belangrijk alert te blijven, zeker als je nog regelmatig in situaties komt, waarin je gewend was te gebruiken, zoals familiefeesten of Oud en Nieuw. En ondanks dat alles kán het gebeuren dat je terugvalt. Zorg daarom voor een passend doel, zodat je leert hoe je je leven kunt inrichten, waarbij je niet meer gebruikt.'

Leerproces

Een van de belangrijke opmerkingen in het afsluitende hoofdstuk is: 'Mensen met autisme willen vaak niet leren, maar moeten het gewoon kunnen. Zo kijken ze er ook naar. 'Ik moet gewoon, net als andere mensen, grip kunnen houden op mijn gebruik. Daar is niks bijzonders aan, ik moet dat gewoon doen.'

En toch benadrukken de auteurs dat het een leerproces is, omdat je leert door fouten te mogen maken en dat is nodig om niet langer middelen te gebruiken. Ook al is er een terugval, je hebt toch stappen gezet, hoewel velen dat niet direct zien.

'Ons boek is het resultaat van het samenwerken met veel mensen. Wat we zelf vooral hebben geleerd, is hoe belangrijk het voor mensen met autisme is om mee te kunnen doen en tegelijk hun autistische zelf te kunnen zijn. Daarin een balans kunnen vinden, daar helpt ons boek bij, zodat zij van de verslavende middelen afblijven en grip houden op hun leven.' ●

Luxeprobleem

Ik ben een dankbaar mens. Ik geniet van de dingen om mij heen, ik ben elke dag blij dat ik gezond ben en heb een hele lieve familie. Ik heb woonbegeleiding en hulp van een zorginstelling, ik sta er nooit alleen voor. Maar ook in mijn leven komen er drama's voor die je niet voor mogelijk houdt: douchen. Wat een verschrikking is dat zeg! Ik ben jaloers op mijn papegaaien die gewoon hun eigen veertjes bijhouden, droog en wel.

Wat maakt douchen nou tot zo'n groot probleem voor mij en ik neem aan honderden andere mensen met autisme? Om te beginnen is het een heel ritueel met volgordes en dingen die je niet moet vergeten, zoals een handdoek. De toestand begint er al mee dat je je eerst uit moet kleden. En een outfit klaarleggen. Dan de douche in als hij eindelijk warm is. Ik begin met een gezichtsscrub. Eerst mijn gezicht lekker schoon en zacht. Maar het afspoelen van de scrub is verschrikkelijk. Ik haat water in mijn gezicht. Ik trek de raarste gezichten onder de douche. Vervolgens kom ik erachter dat ik een handdoek ben vergeten... Dus druipnat en wel ga ik er één pakken. Daarna moet mijn hele lichaam ingezeept worden en geboend. Maar hoe boen je je bovenrug? Daar moet je behoorlijk lenig voor zijn!

'En dan het ergste van allemaal: haren wassen'

En dan het ergste van allemaal: haren wassen. Ik smeer shampoo in mijn haar, tenminste dat hoop ik, het kan ook wat anders zijn. Ik spoel het weer uit, wéér dat water in mijn gezicht. En dan conditioner omdat mijn haar anders één grote klit is, dat moet intrekken. Dan kun je het weer uitspoelen en dan ben ik ook echt klaar met die douche. Kraan uit en afdrogen maar. Maar ik heb zo'n hekel aan nat haar afdrogen. En er moet antikliptpul in. En je moet bodylotion over je hele lijf smeren, verschrikkelijk. En vergeet je oren niet! Wat een drama elke keer weer. De hele badkamer nat en onder het schuim, ik naakt en koud. Gauw aankleden met dat vervelende natte haar, dat je ook nog eens uit moet borstelen... Wat een happening zeg! Als ik een uur later op de bank plof zegt mijn man dat ik lekker ruik en dan weet ik weer waar ik het voor doe. Want als alles achter de rug is, is gedoucht hebben toch wel erg fijn! ●