

Mindfulness bij volwassenen met autisme

*Een wegwijzer voor hulpverleners en
mensen met ASS*

Annelies Spek

Copyright © 2021 Hogrefe Uitgevers, Amsterdam.

Dit e-boek document is uitsluitend bestemd voor persoonlijk gebruik. Aan de koper wordt een enkelvoudige, niet-overdraagbare licentie verleend voor het persoonlijk gebruik van het e-boek en alle bijbehorende bestanden.

De koper mag de inhoud van het e-boek niet kopiëren, printen, wijzigen, verwijderen, aanvullen, publiceren, verzenden, verkopen, doorverkopen, er afgeleide werken van maken of op enigerlei wijze exploiteren, geheel of gedeeltelijk, en mag anderen niet helpen of toestaan dit te doen. De koper mag niet: (1) het e-boek of de rechten die door deze licentieovereenkomst worden verleend, geheel of gedeeltelijk verhuren, toewijzen, timesharen, distribueren of overdragen aan anderen; (2) het e-boek dupliceren, met uitzondering van reservekopieën voor privé-, persoonlijk gebruik; (3) eigendoms- of auteursrechtmededelingen, digitale watermerken, labels of andere merken uit het e-boek of de inhoud ervan verwijderen; (4) het e-boek overdragen aan of in sublicentie geven aan een andere partij.

Deze voorwaarden zijn ook van toepassing op eventuele audio- of andere bestanden die bij het e-boek horen. Mocht de gedrukte editie van dit boek elektronisch aanvullend materiaal bevatten, dan is al dit materiaal (bijv. audio, video, pdf-bestanden) ook beschikbaar in de e-boek editie.

Illustraties: René Hazebroek, Rha Illustraties en cartoons, 's-Hertogenbosch
Vormgeving omslag: Nanja Toebak, 's-Hertogenbosch
Vormgeving binnenwerk: Paul Boyer, Amsterdam

ISBN 978-94-92297-46-4 (ePUB)

ISBN 978-94-92297 52 5 (pdf)

ISBN 978-90-79729-33-3 (paperback)

www.hogrefe.nl

Inhoud

<i>INLEIDING</i>	9
1 Waar gaat dit boek over?	9
2 Hoe werkt dit boek?	11
<i>DEEL 1</i>	
AUTISME EN MINDFULNESS	13
3 Autisme bij volwassenen	15
4 Wat is mindfulness en hoe kan het mensen met autisme helpen?	25
<i>DEEL 2</i>	
VOORBEREIDING OP DE BEOEFENING VAN MINDFULNESS	35
5 Aandacht	37
6 De doe-modus en de zijn-modus	41
7 Acceptatie	47
8 Voordat je met mindfulness aan de slag gaat	53
9 Zelfstandig mindfulness beoefenen: drie manieren	61
<i>DEEL 3</i>	
DE MINDFULNESS-TECHNIEKEN	67
10 Met aandacht dingen doen	69
11 De bodyscan	73
12 De ademhalingsmeditatie	87
13 De lichaamsmeditatie	93
14 De luistermeditatie	99
15 De gedachtemeditatie	105

16	De vijfminutenoefening	111
17	De zitmeditatie	117
18	De loopmeditatie	125
19	De bewegingsmeditatie	131
20	Verdere verdieping in meditatie	137

DEEL 4

DE MINDFULNESS-TRAINING:

EEN PROTOCOL VOOR HULPVERLENERS 139

21	Vorbereiding op de Mindfulness-training	141
22	Tips bij het geven van mindfulness	145
23	De sessies	151

BIJLAGEN EN LITERATUUR 181

Bijlage 1	Formulier intakegesprek	183
Bijlage 2	Oefenschema	185
Bijlage 3	Huiswerkformulier behorende bij de mindfulness-groepstraining	186
Bijlage 4	Doorgaan met Mindfulness na de training	188
Literatuur		190

Voorwoord

Mensen met autisme hebben, ondanks hun duidelijke kwaliteiten, vaak moeite om zich staande te houden in de samenleving. Zij raken bijvoorbeeld gemakkelijk overprikkeld of ervaren klachten van somberheid of angsten. Ook horen we vaak van mensen met autisme dat zij zich moeilijk kunnen ontspannen. Zij hebben een sterke neiging tot nadenken en op detailniveau analyseren van (nieuwe) informatie.

Bij het Centrum Autismen Volwassenen in Eindhoven werken we hard aan het ontwikkelen van therapievormen waarmee volwassenen met autisme zelf hun klachten kunnen verminderen.

In 2009 zijn we begonnen met het aanpassen van de reguliere mindfulness-training om deze geschikt te maken voor volwassenen met autisme. Inmiddels hebben er meerdere groepstherapieën plaats gevonden en zijn we ook bezig met het aanbieden van mindfulness op individuele basis. De resultaten van de effectmetingen zijn zeer positief, waar we natuurlijk heel blij mee zijn. Hierdoor heeft mindfulness een vaste plaats gekregen binnen ons behandel-aanbod.

Het boek *Mindfulness bij volwassenen met autisme* is gebaseerd op de ervaringen van (het geven van) mindfulness bij volwassenen met autisme. Het boek kan een leidraad zijn voor mensen met autisme die zelf aan de slag willen met mindfulness. Daarnaast is het boek geschreven als ondersteuning voor hulpverleners die volwassenen met autisme willen begeleiden bij de mindfulness-therapie.

Als eerste wil ik alle mensen bedanken die deel hebben genomen aan de mindfulness-trainingen. Van jullie heb ik het allermeest geleerd. Door jullie

feedback is de training zo geworden als hij nu is. Jullie feedback heeft ook veel leuke momenten gegeven en er is in de groepen dan ook erg veel gelachen. Zo zeiden we in eerste instantie tijdens de bodyscan: *'ga dan met je aandacht door je linkerarm heen naar je linkerhand'*. Tot we op een keer van één van de cursisten de opmerking kregen: *'dat kan ik niet hoor, met mijn aandacht door mijn arm heen, dus ik ben maar buitenom gegaan'*. Weer iets geleerd...

Ik wil jullie ook bedanken voor het meedenken over de voorkant van het boek en jullie eerlijkheid daarin. Dankzij jullie is de voorkant nu niet roze met een dame met waaiend haar (*'ik begrijp niet waarom dat haar daar zit'* en *'wat een libelle-uitstraling'*).

Het herschrijven van mindfulnessoefeningen om deze geschikt te maken voor mensen met autisme heb ik samen met Lotte Herwig gedaan. We hebben samen genoten van het leren van mindfulness en vooral ook van het doorgeven hiervan aan de cursisten.

De ontwikkeling van de training is mogelijk gemaakt door het Centrum Autisme Volwassenen in Eindhoven. Ik ben blij en trots dat het centrum op deze manier investeert, zowel in werknemers als in het behandelaanbod voor de cliënten.

Er zijn veel mensen die hebben meegedacht bij het ontwikkelen van het boek. In het bijzonder wil ik twee mensen noemen die zelf ook hebben deelgenomen aan de training.

Annemarie Moolenaar en Jeroen Kappert, dankjewel voor jullie kritische blik, jullie tips en de tijd die jullie hierin hebben gestoken. Dit is van grote waarde geweest voor het boek.

Ook wil ik de collega's bedanken die hun steentje hebben bijgedragen aan het boek. Nadia van Ham, Karin Lepelaars, Natasja Timmermans, Hanneke van Lieshout, Mees van der Starre en Katrien Lucassen hebben allemaal een waardevolle bijdrage geleverd. Mijn dank hiervoor.

Als laatste maar niet als minste wil ik René Hazebroek bedanken, niet alleen voor de illustraties maar ook voor het meedenken, meelesen en voor het luisteren naar alle verhalen na afloop van elke mindfulness-sessie.

Annelies Spek
Oktober 2010

INLEIDING

Hoofdstuk 1

Waar gaat dit boek over?

Dit boek gaat over mindfulness en richt zich specifiek op (jong)volwassenen met autisme. Onderzoek heeft laten zien dat mindfulness mensen met autisme helpt doordat ze gemakkelijker gedachten loslaten, minder somberheidsklachten ervaren en beter in staat zijn om lichamelijke en psychische grenzen aan te voelen. Bij mindfulness krijgen mensen met autisme op een gestructureerde manier verschillende meditatietechnieken aangeleerd, die ze thuis dagelijks beoefenen.

Omdat mensen met autisme informatie op hun eigen specifieke manier verwerken, is het van belang dat zij de mindfulness-technieken op een passende manier aangeboden krijgen.

Dit boek biedt een praktische beschrijving van mindfulness voor (jong)volwassenen en hun behandelaars/begeleiders. Hierbij is rekening gehouden met de verschillende kenmerken van autisme, zoals het letterlijk nemen van de taal en de behoefte aan structuur, duidelijkheid en visuele ondersteuning. Bij het schrijven van het boek zijn enkele mensen met autisme nauw betrokken geweest om de tekst aan te passen aan de specifieke manier waarop zij informatie verwerken.