Stressregulatie en mindfulness

Annelies Spek,
Hoofd Autisme Expertisecentrum

Inhoud lezing

1. Wat geeft stress bij mensen met autisme?
2. Hoe omgaan met stress
3. Emotieregulatie
4. Mindfulness

1. Wat geeft stress?

- Prikkelgevoeligheid
- Filmpje John
- Weinig contact met lichaam
  - Moeite grenzen aanvoelen
- Moeite veranderingen
- Filmpje An: Vakantie

Sociale situaties

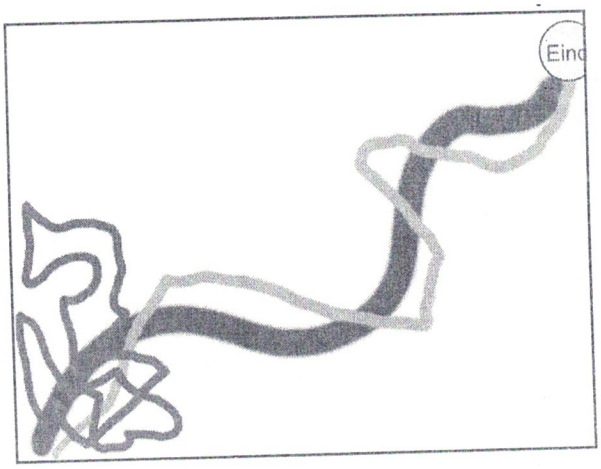
- Niet goed begrijpen
- 'Hard werken'
- Vaak in sociale situaties
- Filmpje Cathy: collega's

Stress door:

- 'Nee'
- 'Wacht even'
- 'Schiet op'
- Dingen die niet eerlijk zijn
- Fouten maken

Dwangmatig denken

- Gedachten niet los kunnen laten
- Niet perse negatieve gedachten
- Doordenken tot alle details kloppen
- Alle informatie willen plaatsen
- Zwakke centrale coherentie
- 'Hersenen langer actief'



2. Hoe omgaan met stress?

1. Helpen / het makkelijker maken
   - Omgeving aanpassen
   - Psycho-educatie, meer rekening houden
   - Structuur
2. Gericht op eigen vaardigheden
   - Zelf stress/spanning kunnen verminderen
   - Meer controle

'De beste manier'

- Contact zoeken / praten
- Afleiding / ontspanning / vakantie
- Maar:
  - Voor mensen met ASS soms juist meer stress
  - Geeft nog meer prikkels / belasting
- Minder manieren om met stress om te gaan

Zelf ontdekken wat helpt om stress te verminderen

'Je moet wat meer ontspannen'

Wat bedoelen mensen dan?
Wat is ontspanning?
En hoe bereik je dat?

Voorbeeld 1

- Meisje met autisme
- Serieus, altijd doelgericht bezig
- Hij zag haar nooit echt ontspannen
- Stiefvader zei:
  - Je mag zelf iets kiezen voor je verjaardag
  - Maar het mag niet nuttig zijn
- Dit heeft ze hem nog lang kwalijk genomen

Voorbeeld 2

- Volwassen man met autisme
- Met veeleisende baan
- In het weekend:
  - Hij wilde het liefst artikelen lezen
  - Zijn vrouw vond dat geen ontspannen bezigheid
  - De bedrijfsarts vond dat ook
  - Nu gaat hij met zijn vrouw de stad in

Boodschap aan de mensen met autisme:

- Eigen manier vinden om te ontspannen!
- Bepaal zelf wat ontspanning is..
- Voor anderen niet altijd te begrijpen
  - Artikelen lezen
  - Harde muziek draaien
  - Schema's maken / ordenen
  - Informatie verzamelen over interesse

Boodschap aan de hulpverleners:

- Besef dat je je niet altijd kunt verplaatsen in iemand met ASS
- Dring je eigen zienswijze niet op
- Stel je open voor degene met ASS
- Denk mee
  - Samen onderzoeken wat helpt

Op het moment zelf..

- Van 0 naar 10
- Aan-uitknop i.p.v. een dimmer

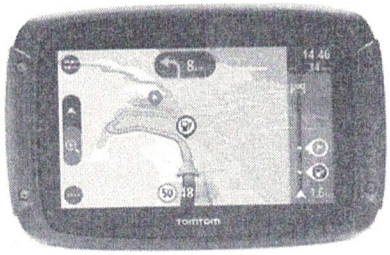
Hoe komt dat?

1. Onder-gevoeligheid voor het lichaam
   - Signalen niet voelen
2. Signalen niet relateren aan oorzaak/context
   - Hartkloppingen…
   - Meest waarschijnlijke oorzaak.. Is lastig
3. Niet goed reageren op signalen
   - Verandering van plan
   - Niet weten wat helpt

Reactie

1. Implosie
   - Naar binnen keren, paniek/somberheid
2. Explosie
   - Naar buiten richten, boosheid

Wat is er dan nodig?



Wat kan de ander doen?

- Kalm blijven en luisteren
- Niet vragen waarom iemand zich zo voelt
- Niet vragen wat er is gebeurd
- Erbij blijven, maar niet te dichtbij
- Zeggen dat het gevoel uiteindelijk afneemt
- Zoeken naar een rustige plek
- Afleiding door interessegebied

Filmpje

Sesamstraat

Julia

En daarna?

- Wachten tot de emotie is gezakt
- Dan samen bespreken
- 'Wat had je anders kunnen doen?'
- Soms weet iemand dat niet
  - Voorstellingsvermogen
- Samen nieuwe manieren bedenken om met stress om te gaan

3. Emotieregulatie

- Hoe ga je om met emoties?
- Mensen met ASS kunnen in emoties blijven hangen
- Zoals in interesses
- 'Als een langspeelplaat'
- Het brein blijft hangen
- Dat geeft stress

Filmpje An rusthuis

Wat had kunnen helpen?

Emotie laten zakken

- Wat is jouw manier?
- Vrouw met ASS:
  - Tafeltje in de kamer
  - Boek vertalen
- Maak het niet te moeilijk!
- Hardlopen..
  - Dan altijd een tas spullen in de gang
- Als het te moeilijk is dan kost het energie

Wat helpt dus bij stress?

- Overzicht en duidelijkheid
- Begrijpen waarom je gestresst bent
- Weten hoe je je plan kunt aanpassen
- Rust
- Iets doen wat jou helpt
  - Om stress te verminderen
  - Om de emotie te laten zakken
  - Wat makkelijk toegankelijk is

Of: stress voorkomen!

Filmpje An:
nu lukken vakanties wel

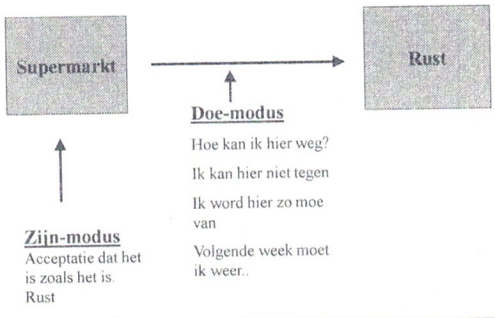
4. Mindfulness

Gedachten loslaten lukt niet door hard te denken dat je je gedachten los moet laten

Mindfulness in aangepaste vorm

Theorie

Kern: 'Doe-modus' en 'zijn-modus



Kan ik fietsen in de zijn-modus?

Mindfulness in aangepaste vorm

De praktijk

Soort meditaties

- Zittend / liggend / in beweging
- Focus:
  - Ademhaling
  - Lichaam(sdelen)
  - Gedachten
- Meditaties opgesplitst
  - (gedachtenmeditatie, luistermeditatie, etc)
- Van 5 minuten tot 40 minuten

Samen onderzoeken welke meditaties jou helpen

Helpt bij reguleren van stress

- Evenwicht prikkels opdoen en 'ontprikkelen'
- Ontprikkelen door:
  - gamen
- Meditatie-oefening geeft hersenen even rust
- Geeft ruimte voor nieuwe prikkels
- 'Even mijn hoofd resetten' (minder rumineren)
- Voordeel: kan overal
- Filmpje Roderik

Helpt bij acceptatie

- 'Laat de gedachte er maar zijn, je hoeft er niks mee'
- 'Gedachten komen en gaan vanzelf weer voorbij'

- Minder streng voor jezelf
- Minder hoge eisen
- Niet je gedachten 'zijn', het zijn maar gedachten

Training herschreven samen met ervaringsdeskundigen

'Mij zegt de uitdrukking van de vrouw niets. Verder begrijp ik niet waar dat haar vandaan komt, waarom het daar zit.'

Letterlijk nemen van taal

Voorbeelden

- Adem door een gat in je hoofd zoals een dolfijn
- Ga met je aandacht door je linkerarm naar je linkerhand..
- 'Kijk' of je kunt voelen waar…
- Luister naar de stilte
- Focus op de ruimte tussen je tenen.
- Voel je adem naar beneden gaan, naar je tenen

Onderzoek

Deelnemers geven aan:

- **Gemakkelijker in te slapen**
  - Bij piekeren in bed: aandacht verleggen
- **Makkelijker gedachten loslaten**
  - Bijvoorbeeld op het werk
- **Minder last van geluiden**

- **Beter grenzen aanvoelen**
- **Minder overgeleverd aan stress**
  - Filmpje harry: luistermeditatie
- **In elke groep 1 à 2 deelnemers die geen baat hebben**

Vragenlijsten:

- Minder (dwangmatig) denken
- Daardoor minder angst en somberheid
- Afname slaapproblemen
- Verbetering executieve functies
  - Planning, flexibiliteit
  - Door meer rust in het hoofd
- Effect blijft op de langere termijn

Conclusies

- Vind je eigen manier om stress te verminderen
  - Dit kost tijd: dingen uitproberen
  - Eventueel samen met begeleider
- Maak het makkelijk toepasbaar
  - Zodat het niet teveel moeite kost

Vragen?

www.autismeexpertise.nl

www.mindfulnessbijautisme.nl