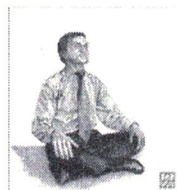


Mindfulness bij volwassenen met een autismespectrumstoornis



Annelies Spek
Hoofd Autisme Kenniscentrum
Bosman GGZ

Mindfulness training

- Combinatie theorie en praktijk
- Geen 'volledige' mindfulness training
- Wel: toepassing bij autisme
- Anders dan reguliere training
- Ervaringen delen
- Niet perse 'de' manier
- Verschilt per individu
- Basis, dan 'finetuning'.

Autisme en overbelasting

- Te veel aan prikkels
 - Niet kunnen filteren
- Tempo lager dan verwachtingen omgeving
 - Trage verwerkingssnelheid
- Moeite veranderingen
- Weinig contact met lichaam / grenzen
 - Voelen wanneer grens bereikt
 - Welke signalen?

Presentatie/uitingsvorm overbelasting:

- Irritatie / impulscontrole
- Vol hoofd / overprikkeld
- Rigiditeit / dwangmatigheid
- Angst / somberheid



perfectionism

Dwangmatig denken

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

Therapie/behandeling

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

Cognitieve gedragstherapie

- Reductie sociale angst en dwang
- Maar:
 - Veel tijd nodig (cogn herstructurering)
 - Moeite herkennen emoties en gedachten
 - Effect zwakt af, generalisatie?
 - Vooral bij aanwijsbaar niet kloppende gedachten
- Dus: ook andere therapievormen nodig!

Mindfulness

Verskillende meditatietechnieken

Lichaam

Ademhaling

Geluiden

5 tot 40 minuten

Samen ontdekken:

Welke meditaties helpen jou?

Waar helpen ze bij?

Wanneer kun je het beste mediteren?

Associaties voor de training

Mindfulness

- Voordelen:
 - Vergt weinig ToM en communicatie
 - Gedachten en gevoelens herkennen
 - Concrete oefeningen
- Nadelen:
 - Men moet thuis oefenen
 - Specifieke therapievorm



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



Onderzoek mindfulness

- Recidiverende depressies
- Angststoornissen
- Psychoses
- Lichamelijke aandoeningen
- Preventieve werking
- Nieuw wondermiddel?

Gezonde coping

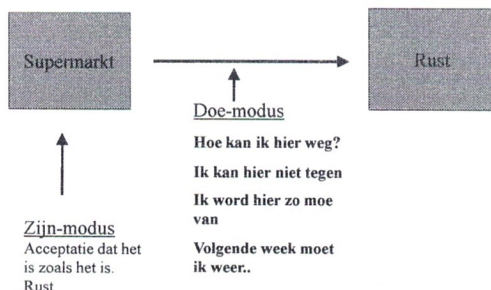
- Contact zoeken / praten
- Afleiding / ontspanning / vakantie

Maar:

- Praten en analyseren:
 - Voor mensen met ASS soms juist meer stress
 - Door sociale en communicatieve beperkingen
- Vakantie:
 - Geeft juist meer prikkels / belasting
- Minder soorten coping
- Meditatie zou goede vorm kunnen zijn

Theorie

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



Kan ik
fietsen
in de zijn-
modus?

Eerste meditatie

Filmpje

Het doel van de training

- Reguliere training: niet op focussen
- ASS: geeft teveel onduidelijkheid
- Geen doel = geen kader = onrust
- Wel doel omschrijven / ontdekken
- Maar: kan voor iedereen anders zijn
- 'Waar kan het jou bij helpen?'
- En: accepteer dat het tijd kost

Helpt bij reguleren van stress

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

Helpt bij proces van acceptatie

- 'Accepteer dat je afgeleid bent'
- 'Het is zoals het is'
- Stoppen met vechten
- Gedachten gaan vanzelf weer voorbij
- Filmpje

En nu alleen maar zijn..

- Moeilijk
- Te 'open'
- Filmpje Harry
- Filmpje Roderick

Theorie en praktijk

1. Observeren en niet-reageren
2. Mindfulness bij adolescenten met ASS
3. Ontwikkeling MBT-AS protocol
4. Wetenschappelijk onderzoek

Observeren en niet-reageren

Twée elementen mindfulness

(Anicha e.a., 2012)

1. **Observeren**
 - Meer horen, proeven, voelen..
 - Meer bewustzijn, minder automatische piloot
 - Voorspelt 'enhanced perceptual skills'.
 2. **Non-reactivity**
 - 'Laat gedachten maar voorbij gaan'
 - Afstand nemen
 - Verbetert flexibiliteit
- **Niet: beter observeren → minder reageren!**

Mindfulness bij autisme

1. Observeren:

- Lichamelijke sensaties: Goed!
 - Meer opmerken
 - Beter reguleren
- Horen en proeven: Lastig
 - Merken al teveel op
 - Eerder extra overbelasting
- Ademhaling: Goed
 - Afleiding van andere prikkels
 - Geeft rust

Mindfulness bij autisme

2. **Non-reactivity**
 - 'Laat gedachten maar voorbij gaan'
 - 'Laat het er maar zijn je hoeft er niks mee'
- Goed: afstand nemen van
 - Gedachten
 - Geluiden
 - Andere prikkels

Mindfulness bij adolescenten met ASS

Onderzoek Singh e.a., 2011

- 3 kinderen met autisme
- 3 kinderen met Asperger
- 13-18 jaar oud
- Regulier onderwijs, thuis wonend
- Probleem: agressief gedrag
- Slaan, schoppen, bijten, krabben, vernielen
- Eerdere therapie hielp onvoldoende

Interventie:

- 'Meditation on the soles of the feet'.
- Moeders: 1 dag getraind + 1 maand oefenen
- Moeder traint met kind: elke dag 30 min
- 5 dagen aaneen
- Zittend in de stoel, voeten op de grond

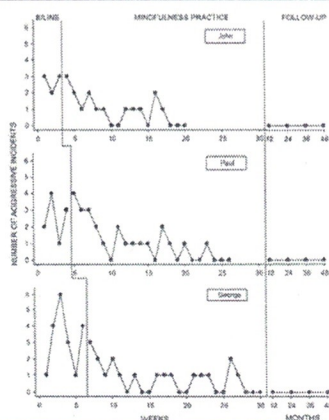
Meditatie:

1. Gewoon ademen, je hoeft niks te doen
2. Denk terug aan waardoor je zo boos werd
3. Blijf bij de boosheid
4. Ga met je aandacht naar je voetzolen
5. Beweeg je tenen, voel je sokken, je hielen in je schoenen
6. Blijf gefocust op je voeten tot je je weer rustig voelt

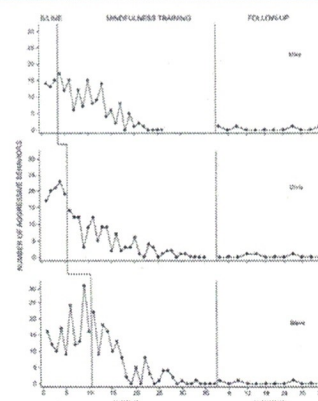
Procedure

- Na week training
- 2 keer per dag oefenen, alleen
- Gebruiken wanneer / na boosheid
- Ouders en brussen geven 'reminders'.
- Geen verdere instructies of aansturing

Onderzoeks- resultaten 3 pubers met Asperger



Onderzoeks- resultaten 3 pubers met Autisme



Adolescenten zelf:

- 'Would you advice it to anyone else?'
- 'Yes, without hesitation'
- 'Why?'
- 'Because it works man, no question about it'.

Ontwikkeling MBT-AS

Training herschreven

- Stress-reduction (geen cogn elementen)
 - Segal et al (2002)
- 9 sessies ipv 8
 - Derde sessie gesplitst
- Inhoudelijke aanpassingen

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.'

Aanpassingen reguliere mindfulness training

Taal: duidelijk en concreet



Voorbeelden

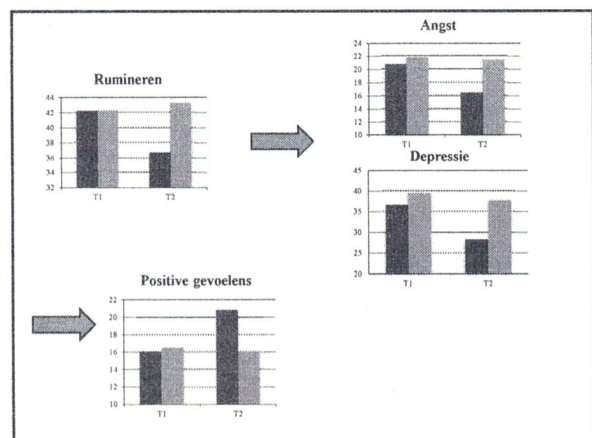
- Laat je armen los
- Gat in je hoofd zoals een dolfijn
- Ga met je aandacht door je linkerarm naar je linkerhand..
- 'Kijk' of je kunt voelen waar...
- Luister naar de stilte
- Laat je adem naar beneden gaan, naar je tenen

Onderzoek

Participanten geven aan:

- **Gemakkelijker in te slapen**
 - Bij piekeren in bed: aandacht verleggen
- **Makkelijker gedachten loslaten**
 - Harry gedachtemeditatie
- **Minder last van geluiden**
 - Luisteren naar geluiden zonder erop door te denken

- **Beter grenzen aanvoelen**
 - Korte oefening op het werk
 - Lichaam scannen
 - Filmpje Harry
- **Minder overgeleverd aan stress**
 - Korte meditatie
- **In elke groep 1 deelnemer die aangaf geen baat te hebben**
 - Geen contact met lichaam?



Metingen: vergelijk controlegroep

- Afname angst en depressie (SCL-90)
- Afname ruminatie
- Toename positief affect
- Afname negatief affect
- Minder ruminatie -> minder angst en depressie -> meer positief affect

Langere termijn effecten

- 50 mensen (zonder controlegroep)
- Voor, meteen na, 9 weken na de training
- Afname slaapproblemen, somatische problemen, angst, depressie...

Executieve functies

- 9 mensen (zonder controlegroep)
- BRIEF zelfrapportage
- Voor en na
- Verbetering
 - Cognitieve flexibiliteit
 - Inhibitie
 - Werkgeheugen
 - Emotieregulatie
 - Initiatief nemen