



# MINDFULNESS BIJ VOLWASSENEN MET AUTISME

Een wegwijzer voor hulpverleners  
en mensen met ASS

**ANNELIES SPEK**



HOGREFE



# Mindfulness bij volwassenen met autisme

*Een wegwijzer voor hulpverleners en  
mensen met ASS*

Annelies Spek

# Inhoud

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| <i>INLEIDING</i>                                               | 9   |
| 1 Waar gaat dit boek over?                                     | 9   |
| 2 Hoe werkt dit boek?                                          | 11  |
| <br><i>DEEL 1</i>                                              |     |
| <b>AUTISME EN MINDFULNESS</b>                                  | 13  |
| 3 Autisme bij volwassenen                                      | 15  |
| 4 Wat is mindfulness en hoe kan het mensen met autisme helpen? | 25  |
| <br><i>DEEL 2</i>                                              |     |
| <b>VOORBEREIDING OP DE BEOEFENING VAN MINDFULNESS</b>          | 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 protocollen          | 61  |
| <br><i>DEEL 3</i>                                              |     |
| <b>DE MINDFULNESS-TECHNIEKEN</b>                               | 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* 183

|           |                                                                  |     |
|-----------|------------------------------------------------------------------|-----|
| Bijlage 1 | Formulier intakegesprek                                          | 185 |
| Bijlage 2 | Oefenschema                                                      | 187 |
| Bijlage 3 | Huiswerkformulier behorende bij de<br>mindfulness-groepstraining | 188 |
| Bijlage 4 | Doorgaan met Mindfulness na de training                          | 190 |
|           | Literatuur                                                       | 191 |

# 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 Autisme 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 allermeeest 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.

## *Hoofdstuk 2*

### **Hoe werkt dit boek?**

Mensen met autisme kunnen dit boek gebruiken als een hulpmiddel om zelfstandig mindfulness te gaan beoefenen. Zij kunnen het boek ook gebruiken als aanvulling op een individuele of groepsgerichte mindfulness-training bij een (GGZ-)instelling.

Hulpverleners kunnen dit boek gebruiken als een handleiding bij het geven van individuele of groepsgerichte mindfulness-training aan (jong)volwassenen met autisme.

Het boek bestaat uit vier delen. Deel 1 is bedoeld als inleiding. In het eerste hoofdstuk wordt beschreven wat autisme precies is en hoe deze stoornis zich bij volwassenen uit. Ook wordt besproken waar volwassenen met autisme last van kunnen hebben en welke therapievormen veel gebruikt worden. Daarna wordt uitleg gegeven over mindfulness bij volwassenen met autisme en wat de effecten zijn van deze therapievorm.

Deel 2 bereid de lezer voor om zelf te kunnen oefenen met mindfulness. In de eerste drie hoofdstukken van dit deel wordt de theoretische achtergrond van mindfulness beschreven, waarbij uitleg wordt gegeven over aandacht, de doe-modus, de zijn-modus en acceptatie. Aansluitend wordt besproken hoe mensen met autisme zelf aan de slag kunnen gaan met mindfulness en hoe zij dat gestructureerd kunnen aanpakken. In hoofdstuk 10 wordt een voorstel gedaan voor een planning aan de hand waarvan mensen met autisme zelf de mindfulness-technieken kunnen aanleren.

In deel 3 worden de verschillende mindfulness-technieken nader toegelicht. Per hoofdstuk wordt een meditatietechniek besproken en wordt uitgelegd hoe je ermee kunt oefenen. Ook krijgt de lezer een antwoord op veelgestelde vragen en worden er specifieke tips gegeven. Daarnaast wordt bij elke techniek beschreven hoe volwassenen met autisme deze hebben ervaren.

Deel 4 bevat een protocol voor een mindfulness-groepstherapie. Dat protocol behelst negen sessies waarin de verschillende meditatietechnieken worden aangeleerd. Hulpverleners kunnen dit protocol gebruiken bij een individuele of groepsgerichte mindfulness-training. Ook mensen met autisme kunnen er gebruik van maken bij het aanleren van de mindfulness-technieken. Zij kunnen er natuurlijk ook voor kiezen om de technieken in hun eigen tempo en volgorde aan te leren en/of het protocol te gebruiken dat in hoofdstuk 10 is beschreven.

Bij het lezen van het boek is het belangrijk om rekening te houden met het volgende:

- De verschillende meditatietechnieken die in het boek worden besproken zijn in audiovorm terug te vinden op [www.mindfulnessbijautisme.nl](http://www.mindfulnessbijautisme.nl). De meditatie's zijn te downloaden op een mp3-speler of op de computer af te luisteren.
- Dit boek is gericht op mensen met een autismespectrumstoornis. Onder autismespectrumstoornissen vallen (klassiek) autisme, de stoornis van Asperger en de pervasieve ontwikkelingsstoornis niet anderszins omschreven (PDD-NOS). Voor de leesbaarheid wordt in het boek gebruikgemaakt van de generieke term 'autisme'.

Ondanks de toegenomen kennis over autisme bij volwassenen, is er helaas nog weinig bekend over een passende behandeling. In *Mindfulness bij volwassenen met autisme* bespreekt Annelies Spek een nieuwe therapievorm die mensen met autisme kan helpen om minder snel overbelast te raken, gedachten los te laten en beter lichamelijke grenzen aan te voelen.

Bij mindfulness worden meditatietechnieken beoefend die ontleend zijn aan het boeddhisme. Hierbij wordt er weinig tot geen beroep gedaan op communicatie en inzicht in eigen gedachten en gevoelens. Dit is voor mensen met autisme prettig, omdat zij juist moeite ervaren in communicatie en sociaal inzicht (theory of mind).

Na een heldere uiteenzetting van mindfulness wordt per hoofdstuk steeds een meditatieoefening besproken. Aan bod komen onder andere ademhalings-, luister-, gedachten-, lichaams- en bewegingsmeditaties. Bij elke oefening worden praktische tips gegeven en is er ruime aandacht voor specifieke valkuilen voor mensen met autisme. Ook wordt er concreet besproken in welke structuur men de meditaties kan beoefenen. Op de website [www.mindfulnessbijautisme.nl](http://www.mindfulnessbijautisme.nl) zijn bovendien alle meditatieoefeningen in mp3-format te vinden.

*Mindfulness bij volwassenen met autisme* is de eerste behandeling voor volwassenen met autisme die bewezen effectief is. Door de toegankelijke stijl en de prachtige illustraties is dit boek zeer geschikt voor zowel hulpverleners als voor mensen met autisme zelf.

Annelies Spek is als klinisch psycholoog en senior onderzoeker werkzaam bij het Centrum Autisme Volwassenen, GGZ Eindhoven. De illustraties zijn gemaakt door René Hazebroek, [www.rhaillustraties.nl](http://www.rhaillustraties.nl).