

Interview

‘Steeds meer aanbod voor volwassenen met autisme’

Het denken over autisme verandert. Nieuwe boeken en tests geven ons andere, en gelukkig vaak betere, inzichten in de diagnostiek en de behandeling van autisme. Psycholoog en onderzoeker Annelies Spek geeft een update over de ontwikkelingen op dit gebied, en de rol van mindfulness daarbij.

Welke nieuwe ontwikkelingen zijn er op het gebied van de diagnostiek van autisme?

Er worden steeds meer goede instrumenten ontwikkeld en onderzocht voor mensen met autisme. [Recent verscheen de [SRS-A](#), red.] Daardoor kunnen we beter diagnoses stellen en bekijken wat precies de kwaliteiten en beperkingen van mensen met autisme zijn. Daarnaast zal volgend jaar de DSM-5 gehanteerd gaan worden bij de diagnostiek. Dit betekent dat we autisme op een andere manier gaan beschrijven. Sommige kenmerken die we nu wel meewegen, zullen straks niet meer meegenomen worden en andere kenmerken worden juist toegevoegd.



Zie je op het gebied van de behandeling vergelijkbare ontwikkelingen?

Er komt vooral steeds meer aanbod voor volwassenen en ouderen met autisme. Behandelvormen voor die groepen zijn met name gericht op problemen zoals overprikkeld zijn, malende gedachten, depressiviteit en angst. Met deze behandelvormen, bijvoorbeeld mindfulness en cognitieve gedragstherapie, kunnen mensen met autisme leren om hun klachten zelf actief te verminderen. Mensen met autisme worden daardoor minder afhankelijk van hulpverlening. Dat lijkt me een goede ontwikkeling.

Waarom is mindfulness voor veel mensen zo nuttig?

Mensen met autisme hebben vaak veel moeite om rust in hun hoofd te krijgen en om gedachten los te laten. Daar hebben ze doorgaans zelf veel last van. Mindfulness kan hen helpen om meer rust te krijgen in hun hoofd. De oefeningen staan op internet dus zijn makkelijk te bereiken, en je kunt ze zelf overal doen. Dat is voor veel mensen met autisme erg prettig.

Waarom is het specifiek geschikt voor mensen met een autismspectrumstoornis?

Bij mindfulness hoef je gedachten en gevoelens niet te herkennen of analyseren, zoals bij veel andere therapievormen wel het geval is. Door een zwakke *theory of mind**, hebben veel mensen met autisme moeite om eigen en andermans gedachten en gevoelens te herkennen. Als ze zich niet prettig voelen, dan is het voor hen juist extra zwaar en belastend om te praten. Het doen van een mindfulnessoefening is dan vaak een betere manier om weer rustig te worden.

* Het vermogen om je een beeld te vormen van het perspectief van een ander.



Tegen welke problemen loop je aan bij het toepassen van mindfulness bij autisme?

Je moet duidelijk rekening houden met de beperkingen van mensen met autisme. Zo kunnen ze taal heel letterlijk nemen. Als je bijvoorbeeld zegt: 'voel je adem naar beneden gaan, naar je tenen', dan zullen sommige mensen met autisme zeggen: 'dat kan niet, want mijn longen houden hier op'. Daar moet tijdens trainingen rekening mee worden gehouden. Ook iets praktisch als het plannen van huiswerk kan lastig zijn voor mensen met autisme. Daar moet extra aandacht voor zijn.

Denk je dat mindfulness ook nuttig is bij andere stoornissen, bijvoorbeeld ADHD?

Mindfulness kan voor veel mensen goed zijn, vooral omdat het een andere manier is om met problemen om te gaan en omdat veel mensen behoefte hebben aan rust. Zeker mensen met ADHD hebben vaak veel onrust in hun hoofd. Ook hen kan het helpen om regelmatig mindfulness te beoefenen en zo die onrust tegen te gaan.

Waar ben je op het moment zelf mee bezig op het gebied van autisme?

Ik schrijf nu een boek over autisme bij volwassenen. Daarbij ga ik uit van de beschrijving van autisme in de DSM-5. Ik omschrijf waar mensen met autisme moeite mee hebben, maar ook waar zij goed in zijn. Ook komt aan de orde hoe mensen met autisme denken: hoe zij informatie op een andere manier verwerken dan andere mensen. Hopelijk helpt ook dat om autisme weer iets beter te begrijpen.

Annelies Spek is als klinisch psycholoog en senior onderzoeker verbonden aan het Centrum autisme volwassenen, GGZ Eindhoven. Ook geeft ze trainingen voor hulpverleners over mindfulness bij volwassenen met autisme. Ze is auteur van het boek [Mindfulness bij volwassenen met autisme](#). In het voorjaar van 2013 verschijnt bij Hogrefe Uitgevers haar boek over autisme bij volwassenen.