

Stressregulatie en mindfulness

Annelies Spek,
Hoofd Autisme Expertisecentrum

Inhoud lezing

1. Autisme en stress
2. Autistische burn-out
3. Omgaan met stress
4. Mindfulness

1. Autisme en stress

- **Veranderingen**
 - Met name als onverwacht
- **Prikkels**
 - Geluid
 - Licht
 - Geur

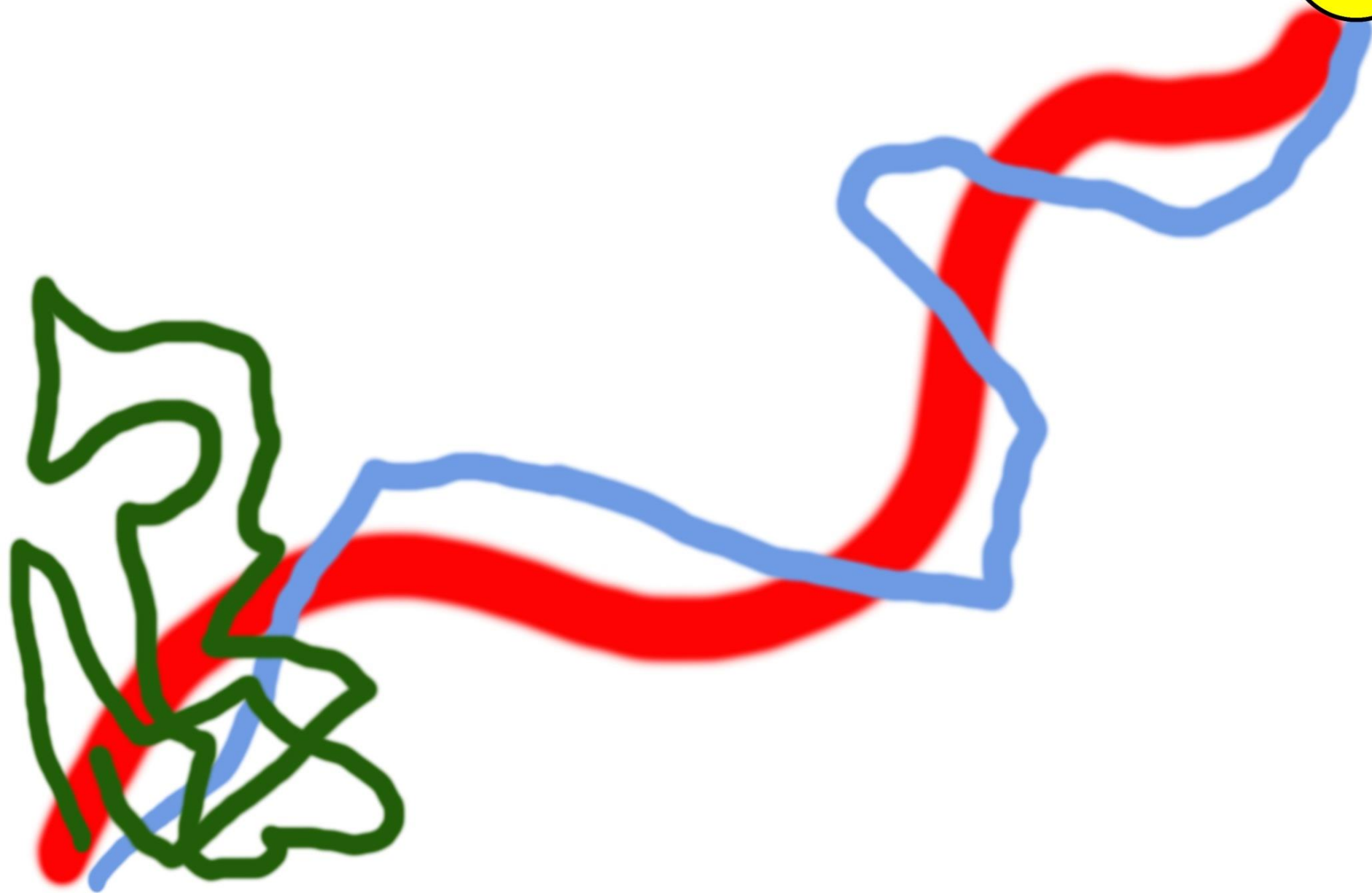
Sociale situaties

- Niet altijd goed aanvoelen
 - Wat heeft iemand nodig?
- Non-verbale communicatie
 - Wat bedoelt iemand precies?
- ‘Hard werken’

Rumineren

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

Eind



Als de stress te hoog oploopt

- Van 0 naar 10
 - 0 – 1 – 2 – 4 – 6 – 7 – 8 – 10
 - 0 – 9 – 10
- Aan-uitknop i.p.v. een dimmer

Hoe komt dat?

1. Onder-gevoeligheid lichaamssignalen
 - Signalen niet voelen
2. Signalen niet relateren aan oorzaak/context
 - Hartkloppingen...
 - Meest waarschijnlijke oorzaak..
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



2. Autistische burn-out

Een syndroom wat ontstaat door **chronische levensstress** (niet alleen werk-gerelateerd!), en een **mismatch** van verwachtingen en mogelijkheden, waarbij adequate **ondersteuning ontbreekt**.

Cathy: levensstress



Criteria

1. Lang aanhoudende staat van uitputting
 - Meer dan 3 maanden
2. Verlies van vaardigheden
3. Verminderde tolerantie voor prikkels

1. Uitputting

- De kern van de klachten
- Lichamelijk, emotioneel en sociaal
- Dit kan lang (meer dan een jaar) aanhouden
- Soms wordt ten onrechte gedacht aan chronische vermoeidheid (CVS)
- Goed om ook aan autistische burn-out te denken!

Stressed Eric



Burnt out Eric

(Eric was too
tired to pose for
this cartoon,
apologies)

2. Verlies van vaardigheden

- Bijvoorbeeld qua executieve functies
 - Plannen
 - Flexibiliteit
 - Impulscontrole
- Routines gaan niet meer vanzelf
- Afname van zelfstandig functioneren
- Ook wel ‘autistische regressie’ genoemd

- *Ik heb een gestandaardiseerd maaltijdsysteem, dus alles wat ik kook heb ik al heel vaak gemaakt.*
- *Maar dan lukt het ineens niet meer, of doe ik twee uur over een gerechtje waar ik anders een half uur over doe.*
- *Ik moet mijn hersenen dan overal voor inspannen, ook bij het tandenpoetsen, iets wat normaal gesproken vanzelf gaat.*

Klinische observatie

- Soms zeer zwakke score op intelligentietest
 - Bij prima opleidingsniveau
- Soms zelfs zorg in gehandicaptensector
- Dit kan passend zijn bij de autistische burn-out
- Intelligentietest als meting van verval
 - En van herstel?

3. Afname tolerantie voor prikkels

- Sterke toename prikkelgevoeligheid
 - Terugtrekken (shutdown)
 - Agressie en zelfbeschadiging (meltdown)
- Hierdoor lukt werk soms niet meer of is het gezin teveel

Reactie omgeving:

- Eerder lukte werk/gezin/opleiding wel
 - Hoe kan dit?
 - *Als je steeds meer (prikkels) gaat vermijden dan neemt de gevoeligheid alleen maar toe*
 - *Straks kun je helemaal niks meer*
- Dit denkt persoon met autisme zelf ook
 - *Waar eindigt dit?*
 - Gevolg: weinig perspectief, wanhoop, paniek

Maar:

- *Tijdelijke* toename prikkelgevoeligheid
- *Tijdelijke* regressie
- Totdat de batterij weer genoeg is opgeladen

- Dit past bij de autistische burn-out!
- Belangrijk om dit te beseffen
 - Dat geeft perspectief
- Niet duidelijk of volledig herstel optreedt

- *Als ik overbelast ben, dan ben ik op zijn meest autistisch*
- *Mijn overbelasting is eigenlijk als een natuurbrand:*
- *Nadat de brand is geblust, kan de natuur weer tot bloei komen.*

3. Stress voorkomen of verminderen

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

**Wat kun je zelf doen
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

Wat helpt wel?

- 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

4. Mindfulness

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 problemen
- Vakantie:
 - Geeft juist meer prikkels / belasting
- Minder soorten coping
- Meditatie zou goede vorm kunnen zijn

Uitleg

Ik ga u verschillende meditaties aanleren

Lichaam

Ademhaling

Geluiden

5 tot 40 minuten

Samen ontdekken:

Welke meditaties helpen u?

Waar helpen ze bij?

Wanneer helpen ze het best?

Aangepaste vorm

- Mindfulness-based cognitive therapy
- Zonder de cognitieve oefeningen
- Alleen de meditaties over
- Bijvoorbeeld focus op:
 - Ademhaling, lichaam, geluid, lopen
- Aangepast op autisme

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

Mindfulness voor nuchtere mensen!

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



Theorie

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



Doe-modus

Hoe kan ik hier weg?

Ik kan hier niet tegen

Ik word hier zo moe
van

Volgende week moet
ik weer..

Zijn-modus

Acceptatie dat het
is zoals het is.

Rust



**Kan ik
fietsen
in de zijn-
modus?**

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



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

Reguleren van stress en emoties

- 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



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



Onderzoek

Deelnemers geven aan:

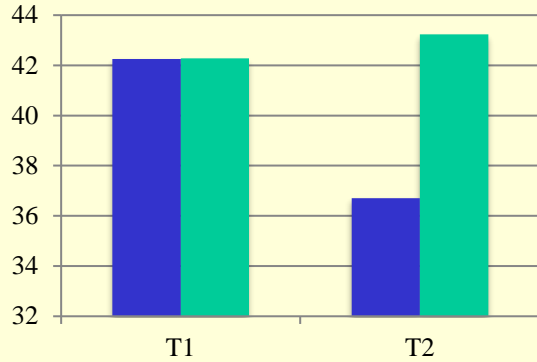
- **Gemakkelijker in te slapen**
 - Bij piekeren in bed: aandacht verleggen
- **Makkelijker gedachten loslaten**
 - Bijvoorbeeld op het werk
- **Minder last van geluiden**
 - Luisteren zonder door te denken

- **Beter grenzen aanvoelen**
 - Korte oefening: hoe is het nu met mij?
- **Minder overgeleverd aan stress**

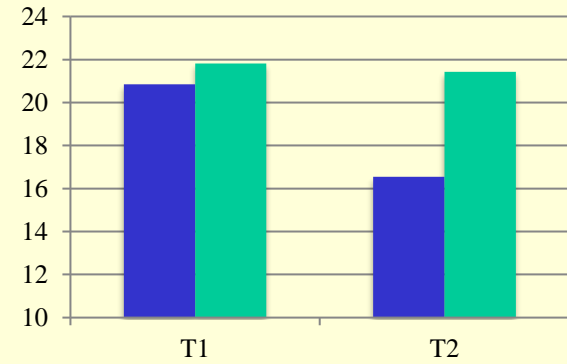
- In elke groep 1 à 2 deelnemers die geen baat hebben

Wetenschappelijk onderzoek:

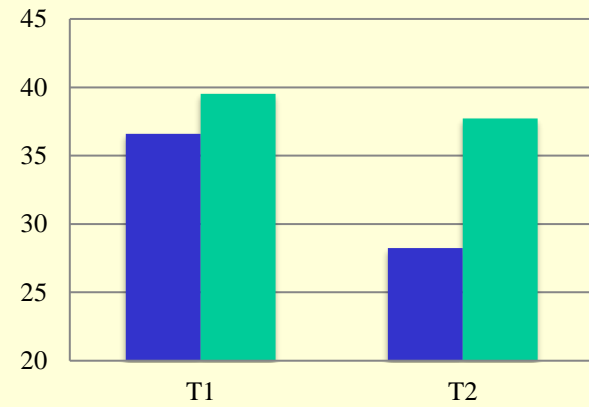
Rumineren



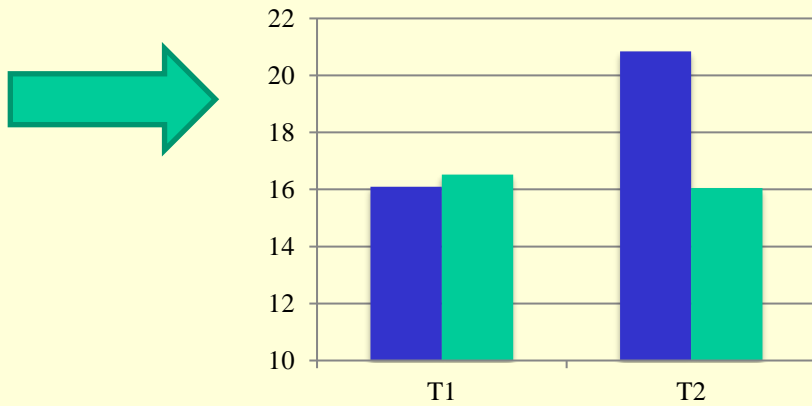
Angst



Depressie



Positive gevoelens



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

Mindfulness oefening

‘Het voelde alsof ik in een champignon zat’



En dan?

- NIET:
 - Hoe voelde dat? Waar voelde je dat?
 - Niet de champignon ontleden!
- WEL:
 - Was het prettig of onprettig?
 - Wanneer kan deze meditatie jou helpen?
 - Wat helpt jou om de meditatie daadwerkelijk te doen?



Vragen?

www.mindfulnessbijautisme.nl