



Aandachtsgerichte Therapie voor volwassenen met autisme

Mensen met autisme geven vaak aan dat zij snel overprikkeld raken, veel piekeren, vermoeidheid, moeite hebben met het loslaten van hun gedachten, moeite met ontspannen. Ook kan er sprake zijn van somberheid en spanning. Is bij u de diagnose autismspectrumstoornis gesteld en heeft u last van bovenstaande klachten? Dan kunt u meedoen aan de aandachtgerichte therapie. Uit onderzoek blijkt dat aandachtgerichte therapie bij mensen met autisme helpt om gedachten los te laten, minder somberheidsklachten te ervaren en om beter lichamelijk en psychische grenzen aan te voelen.

Wat is het doel van aandachtgerichte therapie?

Aandachtgerichte therapie heeft tot doel

- Meer bewust worden van interne prikkels, zoals lichamelijke sensaties, gedachten en emotionele reacties, en externe prikkels, zoals de geluiden om u heen.
- Beter begrijpen hoe bovenstaande klachten met elkaar te maken hebben.
- Oefenen om niet effectieve gewoontes te doorbreken.
- Leren om anders met bovenstaande klachten om te gaan.

Kennismakingsgesprek

Voordat u met Aandachtgerichte therapie begint, heeft u een kennismakingsgesprek met één van de behandelaars om te bepalen of de methode bij u past. Ook bespreekt u het doel van de behandeling en brengen wij uw hulpvraag in kaart. Op basis van dat gesprek stelt u samen met de behandelaar een behandelplan op, waarin staat aan welke doelen u gaat werken. Aansluitend aan het gesprek wordt u verzocht een aantal vragenlijsten in te vullen.

Inhoud van aandachtgerichte therapie

Aan de hand van het boek 'Mindfulness bij volwassenen met autisme' van A. Spek, werkt u volgens een gestructureerd programma, dat bestaat uit diverse (meditatie)oefeningen. De nadruk ligt op

praktisch oefenen. Tijdens de oefeningen leert u de aandacht te richten op bijvoorbeeld het lichaam, de ademhaling of de geluiden die u hoort. Hierdoor leert u gemakkelijker uw gedachten of ongewenste lichamelijke gewaarwording los te laten. Door regelmatig te oefenen, zowel thuis als tijdens de bijeenkomsten, krijgt u steeds meer zicht op en controle over waar u uw aandacht op richt.

Praktische informatie

Aandachtgerichte therapie in een groep, bestaat uit 9 bijeenkomsten van 2½ uur. Ongeveer 6 weken na afronding is er een terugkombijeenkomst. De groep bestaat uit minimaal 6, maximaal 8 personen. De behandeling wordt afgerond met een individueel evaluatiegesprek. Op indicatie kunt u deze behandeling ook individueel volgen.

Waar en wanneer

De behandeling vindt plaats bij GGZ Rivierduinen Autisme, (Sandifortdreef 19, Leiden) en wordt begeleid door 2 behandelaars, die gespecialiseerd zijn in deze behandeling. Bij voldoende aanmeldingen start een groep. Voor actuele informatie kunt u contact opnemen met de helpdesk van Centrum Autisme.

Wat heeft u nodig?

Voor deze behandeling dient u het boek van: A. Spek "Mindfulness bij volwassenen met autisme" aan te schaffen. Voor de cursus is makkelijk zittende kleding, die niet strak zit, vereist.

Voorwaarden voor deelname

- U moet zich kunnen vinden in de aandachtgerichte oefeningen.
- U bent bereid dagelijks 30–60 minuten te oefenen gedurende de periode van de behandeling.
- U bent 18 jaar of ouder en heeft een normale begaafdheid.