



Thema: Autisme en Dwang

Sprekers: **Pascal van IJendoorn** (NVA bestuurslid Noord-Holland en schrijver van het boek "Help ik ben een autist") en **Linda Rollenberg** (Pedagoog bij De Autismepraktijk)

Aantal bezoekers: 70 online en 1 in de zaal

Jeroen (voorzitter) opende de avond door het benoemen hoe bijzonder het is dat het thema-avond zowel online als op de locatie te bezoeken is en dat dankzij de inzet van de vrijwilligers dit allemaal mogelijk gemaakt kan worden. Deze avond wordt medemogelijk gemaakt door Voorzet, die onder andere zorgt voor deze uitzending via ZOOM en ons ook financieel ondersteund. En de gemeente Castricum, die ons een subsidie verstrekt. En natuurlijk de Juliana van Stolbergschool die ons in de gelegenheid stelt gebruik te maken van hun faciliteiten.

Dan geeft Jeroen het woord aan Pascal en Linda en zij stellen zichzelf voor.

Pascal begint als eerst over een stukje geschiedenis van zich zelf. Tijdens de Peuterleeftijd waste hij veel zijn handen en later in de klas kwam het dwangmatige gedrag steeds meer naar boven alles moest gaan hoe hij dat voor ogen had. Er waren veel onzekerheden waardoor er veel vragen gesteld werden. In de jonge jaren tot ongeveer 16 jaar doe je het stiekem maar daarna begint het op te vallen de dwang naar perfectie. En als volwassenen wil je graag perfectie en controle op bijna alle vlakken maar het huis (houden) springt er zeker uit.

De verschillen en overeenkomsten		
Obsessieve Compulsieve Stoornis	Obsessieve Compulsieve Persoonlijkheidsstoornis	Autisme
Angst voor de gevolgen	Spanningsregulatie	
Bizarre gedachtes	Afwezigheid van bizarre gedachtes	
Onnuttig	Perfectioneren van iets concreets	
Grote belemmering		Kan als prettig worden ervaren
Eigenwaarde		Volledigheid / Overzicht
Later ontwikkeld		In aanleg aanwezig

Er zijn meerdere vormen van dwang maar dwang hoeft niet altijd Autisme te zijn.

Obsessieve Compulsieve Stoornis kan angst, dwang, onzekerheden, smetvrees zijn.

Obsessieve Compulsieve Persoonlijkheidsstoornis is een overlap naar autisme het is een grijs gebied, zuinig, ordelijk, netjes en de regie willen hebben valt hier ook onder.

Autisme is het stereotype gedachte.

De uitspraak:

*“Angst is een slechte raadgever maar ook een sterke motivator”*

Angst en dwang liggen heel dicht bij elkaar.

Hiervoor zijn dwangbehandelingen ontwikkeld en een daarvan is de spanning regulatie.

Tijdens deze behandeling wordt je perfectie op de proef gesteld waardoor je spanning oploopt, via deze manier probeer je een gereguleerde dwang onder controle te houden en dat is voor iedereen anders.

Maar ook je stres systeem wordt aangesproken. Bij een onveilige situatie komen angsten naar boven (vooral bij (kleine) kinderen) dan heb je activering stres systeem dat brengt onrust mee en dit kan relateren in angst en spanning. Door inzetten van cognitie kan de leefomgeving veiliger worden en minder spanning maken. Deze effecten worden pas later ervaren.

Een paar voorbeelden:

- Smetvrees -> veel winkels bezoeken en zo de angst onder controle krijgen
- Hoogtevrees -> in een open lift op en neer gaan

Het G-schema	
Probleem	Alternatief
Gebeurtenis Wat is de situatie?	Gebeurtenis Dezelfde situatie als hiernaast beschreven.
Gedachte Welke gedachte had ik?	Gedachte Wat is een helpende gedachte?
Gedrag Wat deed ik?	Gedrag Wat zou ik dan doen
Gevoel Hoe voelde ik me?	Gevoel Hoe ga ik me dan voelen?
Gevolg Wat gebeurde er daarna	Gevolg Wat gebeurd er daarna?

Er wordt ook met het G-schema gewerkt voor het inbakken van gewoontes door te leren om bij jezelf te houden zodat de spanning af meent en dat de dag minder gespannen wordt. Herhaling is de kracht van het G-schema.





Voorbeeld:

Je ontvangt een appje wat voor jou erg onduidelijk is waardoor je in de stress schiet en gaat twijfelen waardoor je veel berichtjes terug stuurt. Soms tot verveld aan toe en krijg hier negatieve gedachten over. Dit was op te lossen door gelijk te melden dat je het appje niet begrijpt en graag uitleg wilt, soms is appen niet de juiste oplossing maar bellen.

De uitspraak:

*“Gelukkig maakt mijn moeder het huis veel schoon zodat ik thuis minder last heb van mijn dwanghandelingen”*

Is dat zo of doet je moeder het schoonmaken om jou te beschermen? Ja, het is begrijpelijk en erg liefdevol maar op latere leeftijd krijg je meer last van je dwanghandelingen en is het minder makkelijk om er mee om te gaan.

	Wat merk ik?	Wat kan ik doen
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Geen zin in dag</li><li>• Afsluiten van de omgeving</li><li>• Moeite met rem op dwanghandelingen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• SLAPEN</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lichtgeraakt</li><li>• Minder aandacht voor de omgeving</li><li>• Neiging tot dwang</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Meer slapen</li><li>• Meer vrije ruimte in dag nemen</li><li>• Openstaande opdrachten afronden</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Goede nachtrust</li><li>• Energie om dingen te ondernemen</li><li>• Ruimte om te denken</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mijzelf blijven uitdagen</li><li>• Voldoende slapen</li><li>• Niet te veel hooi op mijn vork nemen</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Geen zin in de dag</li><li>• Niet in beweging kunnen komen</li><li>• Focus op imperfecties</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leuke activiteiten opzoeken</li><li>• Kleine haalbare doelen stellen</li><li>• Bewegen</li></ul>

Dit is een voorbeeld van een Signalerings plan.

De kleuren zijn altijd hetzelfde de uitingen zijn voor ieder persoon anders.

Verklaring van de kleuren:

- Rood -> Stress, andere voorbeelden zijn: Eczeem of onverklaarbare pijntjes/klachten
- Oranje -> Overgevoelig, andere voorbeelden zijn: Ademhaling
- Groen -> Prima/Goed
- Blauw -> Onder prikkel, andere voorbeelden zijn: Probeer een doel in je leven te krijgen en niet nuttig voelen

De training is als je in de oranje fase zit om dit blok goed te reguleren zodat je de erge (rode blok) kan voorkomen.

Hiervoor kan het pannetje en laatjesmethode of Brainblocks gebruikt worden.

Ook heeft Brainblocks de blauwe kleur toegevoegd, onder prikkeling wordt niet zo lang erkend en toegepast.

Boekentips:

- **Autisme en het voorspellende brein**, Absoluut denken in een relatieve wereld  
Peter Vermeulen  
ISBN 9789463372848
- **“Help, ik ben een autist!”** Ik was het al voordat ik het wist.  
Pascal van IJzendoorn en Ans Ettema-Essler  
ISBN 9789461852472
- **Vals Alarm**  
Menno Oosterhof  
ISBN 9789491729683

Er is zijn vragen gesteld:

*Hoe zou je onderdelen (G-schema) hiervan vertalen naar iemand met minder cognitieve vermogens?*

Het antwoordt is:

Het g-schema is ook te gebruiken bij mensen met minder cognitieve vermogens. Goede begeleiding maar vooral herhaling is hier erg belangrijk in.

*Zit er tussen de groene en blauwe fase ook een oranje?*

Het antwoordt is:

Er zit inderdaad nog een fase tussen de groene en de blauwe fase. Dit wordt ook wel de actieve onder prikkeling genoemd. In deze fase is er nog behoefte om dingen te ondernemen en is dat relatief eenvoudig te realiseren. Iets wat in de blauwe fase een stuk lastiger is.

Bedankt voor jullie aandacht.