

11-11-2011

Spek, Annelies / Mindfulness bij volwassenen met autisme : een wegwijzer voor hulpverleners en mensen met ASS - EAN 9789079729333

Mindfulness bij volwassenen met autisme : een wegwijzer voor hulpverleners en mensen met ASS / Annelies Spek ; ill. René Hazebroek. - Amsterdam : Hogrefe, cop. 2010. - 192 p : ill ; 25 cm. Mindfulness kan men 'westers boeddhisme' noemen. Het komt uit het boeddhisme voort, heeft er essentiële elementen uit meegenomen en is zo aangepast aan de westerse cultuur. Mindfulness neemt met name de praktische en concrete kanten over, het specifiek religieuze van het boeddhisme is naar de achtergrond gedrongen. Elementen die zijn overgenomen en een centrale rol binnen mindfulness spelen zijn: meditatie, vipassana (aandachtig lopen), aanwezig zijn in het nu, ademhalingsoefeningen, lichaamsmeditatie, zitmeditatie (zen), etc. De auteur, die als klinisch psycholoog en senior onderzoeker werkzaam is bij het Centrum Autisme Volwassenen, GGZ Eindhoven, claimt dat mindfulness goed kan werken bij mensen met autisme. Dit lijkt op zich plausibel, maar zou door andere psychologen nader bekeken moeten worden. In ieder geval geeft de auteur veel concrete voorbeelden, geeft ze ook aan waar het niet goed zou kunnen gaan en heeft ze adviezen voor de hulpverleners (begeleiders). Als regel kan het geen kwaad om te mediteren en aandachtig aanwezig te zijn. Bevat vier bijlagen en een literatuuropgave.

Recensent: Dr. R. Kranenburg

