

Mindfulness bij volwassenen met autisme

Een wegwijzer voor hulpverleners en mensen met ASS

Recensie door Elsie Elavia*



Annelies SPEK

Mindfulness bij volwassenen met autisme
een wegwijzer voor hulpverleners en mensen met ASS

192 pagina's

Hogrefe Uitgevers BV

november 2010

neergepend toch ontbrak het mij aan praktische informatie over de doelpopulatie, namelijk volwassenen met autisme.

De ervaringen van mensen met autisme worden heel kort aangehaald na ieder hoofdstuk, dit mocht voor mijn part veel uitgebreider. Misschien had Annelies Spek een andere titel moeten kiezen, nochtans intrigeerde de titel mij, maar ik was een beetje ontgoocheld. Het boek leest vlot en heeft een heel aangename layout. Voor mindfulness op zich is het ideaal!

Annelies Spek is als klinisch psycholoog en senior onderzoeker werkzaam bij het Centrum Autisme Volwassenen, GGZ Eindhoven. De illustraties zijn gemaakt door René Hazebroek, www.rhillustraties.nl

Dit boek beschrijft mindfulness in theorie en in de praktijk. Mensen met autisme kunnen dit boek gebruiken als een hulpmiddel op zelfstandige basis of als aanvulling op een individuele of groepsgerichte mindfulness-training bij een (GGZ-)instelling. Hulpverleners kunnen het boek gebruiken als een handleiding bij het geven van mindfulness-training.

Het boek bestaat uit vier delen. Deel 1 is bedoeld als inleiding, deel 2 bereidt de lezer voor om zelf te oefenen met mindfulness, deel 3 kaart de mindfulness-technieken aan en deel 4 bevat een protocol voor een mindfulness-groepstherapie.

Deel 4, het laatste hoofdstuk van het boek beschrijft de mindfulness-groepstherapie die bestaat uit negen sessies voor (jong)volwassenen met autisme. Bij de meditatieoefeningen is er rekening gehouden met het taalgebruik, mits het hier om een specifieke doelgroep gaat.

Deze negen sessies zijn:

Sessie 1 De doe-modus en de zijn-modus

Sessie 2 Omgaan met hindernissen

Sessie 3 Meditatie in beweging

Sessie 4 Aandacht voor de ademhaling en het lichaam

Sessie 5 Omgaan met moeilijke situaties

Sessie 6 Acceptatie

Sessie 7 Niet meegaan met gedachten

Sessie 8 Voor jezelf zorgen

Sessie 9 Gebruiken wat je geleerd hebt

Helaas vond ik dat er weinig praktische ervaringen van mensen met autisme in stonden, welk effect het op hen had, wat hun precieze ervaringen waren; dit miste ik wel. De theorie over mindfulness wordt heel goed beschreven en de oefeningen worden in detail

* Elsie Elavia is klinisch psychologe, lid van de redactieraad en Office Manager van BFP.