



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

Annelies Spek

Hogrefe Uitgevers, 2010, Amsterdam - 192 p. - € 22,50

ISBN 978 90 79729 33 3

Mindfulness en autisme is al even geen onbesproken combinatie meer. In Nederland is Annelies Spek een autoriteit op dit gebied en ze pende haar ervaringen neer. Het boek omschrijft zich als een leidraad voor mensen met autisme die zelf aan de slag willen met mindfulness en het is daarnaast geschreven als ondersteuning voor hulpverleners die volwassenen met autisme begeleiden bij de mindfulness-oefeningen.

Hierbij is rekening gehouden met enkele bekende kenmerken van autisme zoals het letterlijk nemen van de taal en de behoefte aan structuur, duidelijkheid en visuele ondersteuning.

Het eerste deel van het boek is een inleiding waarin autisme en mindfulness beschreven worden. Verschillende therapievormen die in de wereld van autisme wel vaker aan bod komen worden summier beschreven, net zoals de cognitieve kenmerken en lijdensdruk bij mensen met autisme. Mindfulness krijgt daarna een plaatsje in de geschiedenis en het beperkte onderzoek naar effecten bij mensen met autisme wordt nader uit de doeken gedaan.

Het tweede deel van het boek bereidt de lezer voor om zelf te kunnen oefenen met mindfulness. De eerste drie hoofdstukken van dit deel beschrijven de theoretische achtergrond, waarbij uitleg wordt gegeven over aandacht, de doe-modus, de zijn-modus en acceptatie. Aansluitend wordt de structuur en planning van de mindfulness-technieken deel per deel besproken, meer nog in het derde stuk van het boek waar de lezer ook een antwoord krijgt op veelgestelde vragen en specifieke tips aan bod komen.

Het laatste deel bevat een protocol voor een mindfulness-groepstherapie waar in negen sessies verschillende meditatietechnieken aangeleerd worden. Hulpverleners kunnen dit protocol gebruiken bij een individuele of groepsgerichte mindfulness-training.

Dit boek heeft zeker een meerwaarde bij diegenen die open staan voor en een positief effect hebben

bij mindfulness. Het is immers geen gemakkelijke opdracht om de technieken vlug onder de knie te krijgen en, zoals onderzoek ook aangeeft, is niet iedereen (met of zonder autisme) evenveel gebaat bij mindfulness. De beschreven mindfulness-technieken – een tiental – worden gestructureerd en visueel uitgelegd, maar het oefenen mag zeker niet onderschat worden. Niet alle technieken slaan (meteen) aan en begeleiding hierbij is geen overbodige luxe. Wel handig zijn de audiofragmenten die via een website aangeboden worden. Per oefening wordt het doel, de methode, tips en valkuilen en ervaringen van mensen met autisme uitvoerig behandeld. Zeker het protocol voor de begeleiders met de uitgeschreven negen sessies kan mensen die aan de slag willen met mindfulness en autisme nuttige informatie bieden op weg naar bewuste aandacht.