

Bericht uit mijn praktijk



Annelies Spek (1975) is klinisch psycholoog en wetenschappelijk onderzoeker bij GGZ Eindhoven en de RU Leiden. Haar werkterrein is volwassenen met autisme. Ook is ze bestuurslid van CASS 18+ en docent diagnostiek en autisme aan de Rino Zuid.

Omdat ik mindfulness trainingen (meditatie) geef aan mensen met autisme, moet ik natuurlijk ook mijn eigen 'mindfulness kennis' bijhouden, waardoor ik regelmatig naar workshops en lezingen ga. Sinds we de mindfulness hebben herschreven voor mensen met autisme, valt het me steeds meer op hoe 'vaag' reguliere mindfulness oefeningen kunnen zijn. Dat levert overigens ook leuke momenten op. Zo was ik laatst bij een mindfulness workshop waarbij staand een meditatieoefening werd gedaan, waarbij de aandacht wisselend op verschillende delen van het lichaam werd gericht en weer werd losgelaten. Ik stond enthousiast mee te doen, tot de trainer (ook enthousiast) ineens zei: "en laat dan je billen los". U raadt het al, ik kreeg daar natuurlijk meteen een plaatje bij en lag vanbinnen helemaal in een deuk. Waarschijnlijk was dat ook vanbuiten zichtbaar want ik kreeg wat rare blikken toegeworpen (niet letterlijk nemen a.u.b.).

Bij een (reguliere) mindfulness training worden tijdens meditatieoefeningen ook vaak vragen gesteld zoals: "waar ben je nu met je aandacht?". Waar mensen zonder autisme netjes met hun aandacht weer teruggaan naar het lichaam of de ademhaling, wil het bij een training bij mensen met autisme nog weleens gebeuren dat je ineens een antwoord terugkrijgt ("Hier"). Een beroep op de flexibiliteit van de betreffende trainer...

Nu heb ik natuurlijk zelf ook een heel proces meegemaakt waarin ik heb geleerd hoe je mindfulness op zo'n concrete manier kunt geven dat het werkt bij mensen met autisme.

Zo had ik de neiging om te zeggen: "kijk of je kunt voelen waar je rechterbeen de grond raakt". Maar het woordje 'kijk' is hier natuurlijk helemaal niet op zijn plaats en roept alleen maar op om je ogen open te doen en het actief onderdrukken van die neiging kost natuurlijk ook alleen maar energie. Daar ben ik dus goed in gecorrigeerd door een paar deelnemers met autisme. Ook heb ik geleerd dat je niet zoiets moet zeggen als: "ga dan met je aandacht door je linkerarm naar je linkerhand", toen een man met autisme na de oefening zei: "dat kon ik echt niet, dus ik ben maar buitenom gegaan". En bij de uitnodiging om de adem door

het lichaam naar de tenen te laten gaan kreeg ik na de oefening een opmerking van een deelnemer die verontwaardigd naar zijn onderste ribben wees: "maar mijn longen houden hier op". Maar ook aan het eind van de meditatie kan een zin als "en dan kom je nu weer de ruimte in" heel rare associaties opleveren ("ik was toch niet weg?"). Het is ook echt geweldig om met een groep mindfulness trainers te bedenken wat voor vreemde, vage zinnen er eigenlijk worden gebruikt in (reguliere) mindfulness trainingen. Een paar voorbeeldjes: "voel de bal van je voet met je zorgzame aandacht", "laat je adem op en neer stromen door je linkerbeen", "adem in door je vingertoppen", enzovoorts.

Het mooiste moment tijdens mijn meest recente lezing over mindfulness bij autisme vond ik dat één van de hulpverleners, wat peinzend, zei: "ik denk dat alle mindfulness trainers een keer mindfulness zouden moeten geven aan mensen met autisme, daar zouden we zoveel van kunnen leren". •

“Waar ben je nu met je aandacht?”



Illustratie: René Hazebroek