

Autisme en Verslaving

'Hoe werkt het bij jou?'

Thema's:

- Achtergrond in vogelvlucht
- Speelveld
- Bejegening
- Casuïstiek en vragen

LEDD: 27 juni 2024

Marc Bosma & Johan van Zanten

Novadic-Kentron

Verslaving komt bij mensen met autisme 2x zo vaak voor

Aspecten die mensen met autisme kwetsbaar maken voor gebruik

- **Stressvolle omstandigheden in geschiedenis en het dagelijks leven**
- Problemen met executieve functies
- Veel comorbide psychische en lichamelijke problematiek (NAR, 2020)
- Neurobiologische samenhang en overlap tussen autisme en verslaving; beide als ontwikkelingsstoornis beschouwd (van Wijngaarden en van der Gaag, 2010), samengaan met obsessief en repetitief gedrag

Gebruik krijgt functie in omgaan met stress, zoals

- ‘Vullen van ‘lege’ tijd
- Rust in het hoofd krijgen
- Hanteren van frustraties en van sociaal ongemak
- Verminderen van spanning, samenhangend met:
 - *gevoel anders te zijn*
 - *moeten aanpassen*
 - *zichzelf te hoge eisen stellen*
- Verminderen van spanning en angst, als gevolg van
 - *sociale overprikkeling*
 - *sensorische overprikkeling en onderprikkeling*
 - *slepende (praktische) problemen*



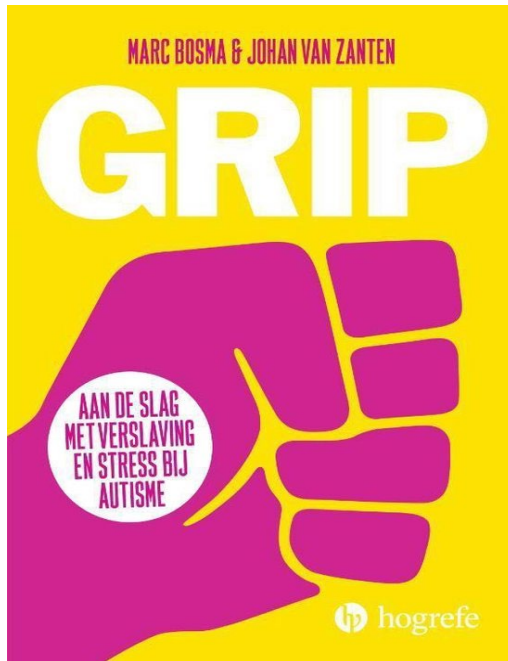
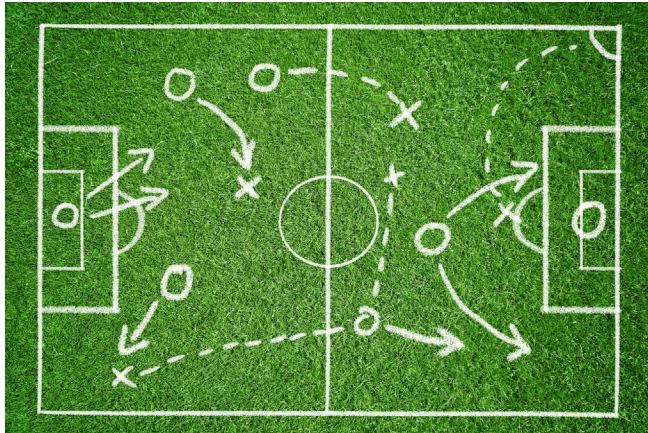
Gevolgen bij mensen met autisme

- Middelengebruik ontregelt het leven. Informatieverwerking wordt negatief beïnvloed
- Meer beperkingen in het dagelijks functioneren (huishoudelijke en maatschappelijke taken). Het gemis aan structuur dat ontstaat werkt middelengebruik weer in de hand
- Toename van psychische klachten zoals angst of somberheid
- Gebruik ondermijnt de autonomie bij juist een sterke autonomie-behoefte (motivatie!)

NB: Beperkingen worden significant minder na een half jaar abstinentie



Speelveld



Achtergrondinformatie over autisme en verslaving Hoofdstukken 1 t/m 3

Aanpakken van mijn gebruik

Hoofdstukken
4 t/m 8

- 4 Weten waarom je wil minderen of stoppen
- 5 Patronen in je gebruik herkennen
- 6 Maatregelen om direct grip te krijgen op je gebruik
- 7 Helpende gedachten toepassen
- 8 Effectief weigeren

Aanpakken van mijn stress

Hoofdstukken
9 t/m 11

- 9 Stress herkennen
- 10 Stress aanpakken: een druk hoofd en lege tijd
- 11 Stress aanpakken: sociaal ongemak



Volhouden

Hoofdstuk 12

Als naastbetrokkene of hulpverlener steun bieden Hoofdstuk 13

Aspecten van aanpak en bejegening

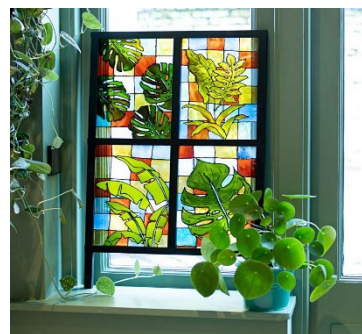
- Zorg voor overzicht en maak samenhang zichtbaar
- Maak zaken concreet: wat, hoe, wanneer, waar en met wie?
- Maak gebruik van visuele ondersteuning en schema's
- Check of het tempo oké is, ga niet te snel. Wees geduldig
- Help met generaliseren van de ene situatie naar de andere
- Help vast te houden aan voornemens
- Probeer nieuwe gedragspatronen en routines te ontwikkelen
- Bevorder motivatie. Blijf vragen naar voordelen van verandering en nadelen van gebruik
- Wees een maatje om mee te oefenen. Bijvoorbeeld in 'nee' zeggen, in het uitdagen van niet-helpende gedachten of in het onderzoeken van mogelijkheden om stressbronnen te veranderen



Wat niet.....maar wat dan wel?

Ik snap en wil het wel, maar wat en hoe moet ik het doen?

3 gram per dag





- Verslaving en stress samen aanpakken
- Terugval normaliseren (leerproces)
- Erken verslaafde brein (ruiter op het paard)
- Zelf doelen laten bepalen (ont-moeten)
- Tempo aanpassen en checken (onthaasten)
- Samen puzzelen
- Wees oprecht nieuwsgierig
- Onbevreesd doorvragen

- **Handreiking komt eraan!**

johan.van.zanten@novadic-kentron.nl
marc.bosma@novadic-kentron.nl
sharon.walhout@novadic-kentron.nl

