

Welkom
Algemene informatieavonden GGZ Noord-Holland-Noord in samenwerking met Stichting Deuvel



GGZ Noord-Holland-Noord

Voorstellen



Mieke Bellinga
&
Mariëlle Witteveen



zichtbaar beter


Programma

- Inleiding en voorstellen
- Wat is autisme, oorzaak en hoe herken je het?
- Autismen vanuit eigen ervaring

Pauze

- Wat betekent autisme in het dagelijks leven?
- Behandelingsmogelijkheden

Vragen



zichtbaar beter

Mensen met autisme zijn goed met computers

Autisme is een sociale stoornis

Mensen met autisme hebben een bijzonder talent

Mensen met autisme houden niet van verandering



zichtbaar beter

Wat is autisme


- Stoornis in de informatieverwerking van de hersenen
- Term heden: autismespectrumstoornis



zichtbaar beter

Hoe ontstaat autisme?

- Oorzaak: ingewikkelde combinatie genen & omgevingsfactoren
- Erfelijkheidsfactor geschat op 35-60%



zichtbaar beter

Omgevingsfactoren

- Zwangerschapscomplicaties
 - Laag geboortegewicht
- Tijdens zwangerschap
 - Infecties (rode hond, mazelen, bof)
 - Stress
 - Gebruik van bepaalde medicijnen
- Leeftijd van ouders: Hoe ouder vader/moeder, hoe groter de kans



zichtbaar beter

Adviezen

- Goed voor jezelf zorgen tijdens zwangerschap (gezond eten, niet roken, geen alcohol/drugs)
- Stress vermijden
- Gebruik foliumzuur voor en tijdens de zwangerschap (Annelies Spek, 2014)



zichtbaar beter

Wanneer is er sprake van autisme?

- Autisme wordt vastgesteld op basis van gedrag:
 - A. Tekorten in sociale interactie en communicatie
 - B. Beperkte en herhalende gedragspatronen, interesses of activiteiten
- Deze moeten:
 - C. Aanwezig zijn vanaf de vroege kindertijd
 - D. Beperkingen veroorzaken in het dagelijks functioneren
 - E. Niet voortkomen uit verstandelijke beperking of algemene ontwikkelingsachterstand



zichtbaar beter

DSM 5 criteria

A Sociale communicatie:

- Wederkerigheid
- Non-verbale communicatie
- Vriendschappen en relaties

B Beperkt, repetitief gedrag

- Stereotiepe spraak, bewegingen, gebruik objecten
- Routines, rituelen, moeite met veranderingen
- Beperkte, gefixeerde interesses
- ! Sensorische onder/overgevoeligheid

GGZ Noord-Holland Noord

zichtbaar beter

Bijkomende problemen

- Depressie en angst
- Stress
- Minder aanvoelen signalen in eigen lichaam over-en ondergevoeligheden
- Vaak lichamelijke problemen
- Moeite met overzicht creëren en behouden/planning
- Burn out

GGZ Noord-Holland Noord

zichtbaar beter

Hoever vaak komt autisme voor?

- A) 3 op de 100 mensen.
- B) 1 op de 100 mensen
- C) 15 op de 100 mensen.

GGZ Noord-Holland Noord

zichtbaar beter

Komt autisme vaker bij mannen of bij vrouwen voor?

- A) Vaker bij mannen
- B) Vaker bij vrouwen



tbaar beter

Proces van diagnostiek

- Individueel
- Omgeving (partner, vrienden)
- Ontwikkeling (ouders / familie)
- Zo nodig aanvullend onderzoek



zichtbaar beter

Autistisch denken

Een andere manier van waarnemen, informatie

- Tekorten in sociale interactie en communicatie
- Beperkte, repetitieve gedragspatronen, interesses of activiteiten
- Theory of mind
- Executieve functies
- Centrale coherentie
- Contextblindheid



tbaar beter

Theory of mind

Moeite met empathisch **denken**

- Vaardigheid die toelaat **bewust** te zijn van eigen denken en dat van een ander
- Ligt aan de basis van het begrijpen van menselijk gedrag en onze communicatie

bron: autisme centraal



zichtbaar beter

Wat te doen?

- Wees duidelijk, doe wat je zegt zeg wat je bedoelt
- Leg sociale situaties uit
- Wees voorspelbaar
- Neem time out als emoties teveel oplopen
- Help de ander om goed voorbereid te zijn



zichtbaar beter

Executieve functies

Moeite met probleemoplossend denken

- Vaardigheid om de meest adequate strategie te kiezen, uit te voeren en te evalueren om een probleem op te lossen

bron: autisme centraal



zichtbaar beter

Wat te doen?

- Helpen met maken van haalbare planning
- Zorgen voor voldoende evenwicht tussen ontspanning en inspanning
- Helpen bij het nemen van beslissingen en kiezen van beste oplossing
- Voor en nadelen balans
- Ambulante ondersteuning



tbaar beter

Centrale coherentie

Moeite met filterdenken

- *Vaardigheid om in een veelheid van prikkels de samenhang te zien en te kunnen filteren in **belangrijk** en **onbelangrijk***

bron: autisme centraal



zichtbaar beter

Wat te doen

- Helpen overzicht te bewaren
- Regelmatig doorspreken wat iemand heeft meegemaakt en boel op een rijtje zetten
- Ondersteuning bij praktische zaken, bijv. overzicht houden op administratie en huishouden



tbaar beter

Handleiding
Witteveen

DUIDELIJKHEID
GEDULD
VOORSPELBAAR
OVERZICHT
DUIDELIJKHEID
BEGRIP

GGZ
zichtbaar beter

Onzichtbaar

- Hoofdwerk
- Analyseren - Corrigeren - Compenseren
- Denken - Doen - Laten

Informatieverwerking

Voorspellende brein

- *Eerst het geheel dan de details*
- *Supersnelle scan door brein van essentie*
- *Daarna controle via details*

Informatieverwerking Witteveen

- **Waarnemen**
- **Verwerken**
- **Iets mee doen**

Prikkels

Hypogevoeligheid

- *Niet of weinig reactie op gewone zintuiglijke prikkels*

Hypergevoeligheid

- *Overdreven reactie op gewone zintuiglijke prikkels*

Vertraagde verwerking

- *Signalen komen later binnen en dus verlate reactie*

Overprikkeling

Teveel en/of tegelijk plaatsvinden van prikkels

Gevolgen:

- *Gebrek aan overzicht*
- *Verstoorde informatieverwerking*
- *Meer kans op fouten*

Overbelasting

Overprikkeling + stress + overprikkeling +
stress + stress + stress + stress + stress + stress

Gevolgen:

- *Woedeaanval, depressieaanval, uitval*

Autisme specifieke communicatie

Zeg wat je bedoelt!

- *Vraag of opdracht*
- *Wens of verwachting*
- *Eerlijk*
- *Letterlijk*

En nu?

- Handleiding (helpen) maken
- Wat helpt wel, wat helpt niet
- Ontspanningsactiviteiten
 - Sport, bewegen, hobby's, ontspanning
- Verzamel ondersteuners
- Ontdek en ontwikkel je capaciteiten

Verkorte handleiding Witteveen

- Overzicht door week- en dagplanning
- Ontspanningsactiviteiten
 - gitaren, gamen, werken
- Ondersteuning door hulpverleners, vrienden, collega's
- Capaciteiten blijven inzetten en doorontwikkelen

Hulp bij wonen

- Casemanager GGZ
- Actiezorg
- Voorzet
- Begeleid wonen, beschermd wonen
- Kliniek autisme
- MEE



zichtbaar beter

Behandeling

- Diagnostiek en behandeling vanuit GGZ teams
- Psycho-educatie
- Arbeidscoaching: IPS/trajectbegeleiding
- Ondersteuning van ervaringsdeskundige/lotgenotencontact
- Aandacht voor familie en naastbetrokkenen
- Herstelwerkplaatsen



zichtbaar beter

Behandeling

- Cognitieve gedragstherapie
- Traumabehandeling (o.a. EMDR)
- Psychomotore therapie
- Mindfulness
- Ehealth: Telezorg en internetbehandeling
- Praktische begeleiding
- Medicatie voor bijkomende problemen
- Sensorische integratie therapie (in ontwikkeling)



zichtbaar beter

Verwijsadressen

- Nederlandse Vereniging voor Autisme
- Voorzet behandeling
- Actiezorg
- Beschermd woonvormen
- Personen uit het autismespectrum: PAS
- Auticafé
- InsideAut (Alkmaar)
- MEE voor algemene informatie
- Bureau lijfwijs bij problemen met seksualiteit
- Boeken/internetfora



zichtbaar beter

Andere organisaties

- Dijk en Duin (Parnassia)
- Autismespecialist Castricum
- Queeste



zichtbaar beter

Autismevriendelijkheid

- Kijk verder dan het gedrag!(buitenkant)
- Probeer te betekenis te achterhalen (binnenkant)
- Dan pas zicht op waarom van gedrag
- Neem meer tijd voor een gesprek
- Zeg wat je denkt en doe wat je zegt



zichtbaar beter



zichtbaar beter
