

Interview met Marc Bosma & Johan van Zanten

Auteurs van *GRIP, aan de slag met verslaving en stress bij autisme*

**Mensen met autisme hebben een verhoogde kans op verslavingsproblemen blijkt uit onderzoek. GRIP is het eerste werkboek voor client, behandelaar en naasten dat specifiek ingaat op hulp bij verslaving en stress voor mensen met autisme. De auteurs Marc Bosma en Johan van Zanten - beide GZ-psycholoog bij Novadic-Kentron - hebben veel ervaring met werken met mensen met autisme. Bosma en Van Zanten focussen in hun boek op het begrijpen van de leefwereld van mensen met autisme en leggen uit hoe stress bij deze doelgroep vaker leidt tot verslavend gedrag.**

### **Stress verhoogt kans op verslaving**

“Mensen met autisme zijn extra kwetsbaar voor verslaving omdat ze altijd heel hard aan het werk zijn. We zien vaak knokkers die er veel energie in steken om aan te sluiten en zich aan te passen aan een maatschappij die niet op hen is gericht. Dit brengt veel stress met zich mee. Verslaving aan een middel of gedragsverslaving is dan een manier om stress te compenseren, om het leven zachter te maken. Voor iemand met autisme is het evenwicht zoeken tussen enerzijds aanpassen en meedoen, en aan de andere kant ook autistisch kunnen zijn in plaats van zich alleen maar aan te moeten passen. Beide veroorzaken stress in een wereld waarin autisme niet herkend wordt.

Middelengebruik, gokken of gamen kan dan aantrekkelijk lijken om met deze stress om te gaan. Maar het vergroot juist de ervaren stress: juist mensen met autisme verliezen door gebruik hun grip op hun problemen in het dagelijks leven. Door te onderzoeken waar de stress vandaan komt en hoe je die anders kunt aanpakken, vergroot je de kans om de verslaving te doorbreken.”

### **Boek vol nuttige ingrediënten**

“Dit boek geeft inzicht in de levenswereld van mensen met autisme, voor hulpverleners en naasten. Het taalgebruik in het werkboek is gericht op de autistische leefwereld. Mensen met autisme zijn gevoelig voor feitelijke informatie. Het is geen zelfhulpboek, maar een hulpmiddel om samen met de hulpverlener aan de slag te gaan. De hulpverlener wordt uitgenodigd aan te sluiten bij het denken van iemand met autisme. Voor de cliënt is het een werkboek met vragenlijsten en oefeningen om verslaving onder controle te krijgen. Door daarnaast de stressbronnen aan te pakken wordt de kans op terugval verkleind. Zie het boek als een bundel vol ingrediënten die je kunt gebruiken in het speelveld dat je samen met de cliënt betreedt. Je haalt eruit wat werkt in een specifieke situatie. Het is nadrukkelijk geen protocol, maar meer een naslagwerk.”

### **Zwart-wit denken**

“De lijdensdruk bij verslaving wordt vaak onderschat omdat mensen met autisme niet uitstralen dat ze eronder gebukt gaan. Grip krijgen op gebruik is een proces van vallen en opstaan, maar voor mensen met autisme werkt dat niet. Ze willen dat een behandeling ‘nu meteen’ werkt en ze moeten het direct kunnen. Een terugval is voor hen een catastrofe. Het voelt als een enorme teleurstelling; ze zijn boos en verdrietig en zien op dat moment geen uitweg meer uit hun verslaving. Ook beloning werkt voor deze doelgroep anders. Mensen met autisme vinden vaak dat je niet beloond hoeft te worden voor iets wat je goed doet. Ze zijn heel perfectionistisch, dus het moet altijd nog beter. Een fout of terugval is echt letterlijk terug naar af. Er is geen tussenweg. Mensen met autisme zijn wel gevoelig voor complimenten vanuit hun omgeving.”

### **Zelf de regie behouden**

“Voor mensen met autisme is het belangrijk om zelf te bepalen hoe het herstelproces loopt. Ze willen graag de controle houden in een voor hen behoorlijk onvoorspelbare wereld. Dat betekent dat een hulpverlener de tijd moet nemen om aan te sluiten bij zijn leefwereld. Autisme verwijst naar een andere manier van informatieverwerking. Het allerbelangrijkste is daarom in de samenwerking dat je als hulpverlener door de cliënt laat uitleggen hoe hij denkt, zodat je dit beter gaat begrijpen en er rekening mee houdt. Zo is het vaak moeilijk om zelf concreet nieuw of ander gedrag te bedenken. Als ze niet verder kunnen, geef ze dan bijvoorbeeld enkele opties. Zij kunnen dan zelf kiezen en houden de regie over hun behandeling. Vraag bovendien frequent of de cliënt begrijpt wat er gezegd wordt. Mensen met autisme laten vaak niet merken dat ze het niet begrijpen. Als hulpverlener zoek je, zoals bij elke dubbele diagnose-aanpak, naar maatwerk. Verslaving én psychische problemen betekent dat je er niet komt met een standaard behandeling. Ons boek is ook handreiking voor hulpverleners in de autismezorg en hulpverleners in de verslavingszorg.”

### **De ruiter en zijn paard**

“Het schrijven van het boek is een heel denkproces geweest. We vroegen cliënten of de tekst klopte. Over het algemeen waren ze enthousiast en herkenden zich erin. Bij het meelezen met het manuscript werden we er echter ook op gewezen dat we soms niet consequent in ons taalgebruik waren. Er werden andere woorden gebruikt voor hetzelfde begrip, dat was verwarrend. Ook op het gebruik van komma's en punten werd gewezen. We denken dat het boek behoorlijk 'autisme-proof' is. De paar metaforen die we gebruiken leggen we concreet uit. De ruiter op het paard is binnen de verslavingszorg een bekend beeld dat we ook hier hebben gebruikt om uit te leggen hoe verslaving samengaat met gevoel van controleverlies.”

### **(Jong) volwassenen en jongeren met autisme en een verslaving**

“De groep mensen met autisme die kwetsbaar is voor middelengebruik en verslavingsgedrag is veelal volhardend op zoek om hun eigen beperkingen te overwinnen. Ze trekken zich niet terug in hun eigen wereld maar gaan uitdagingen aan op verschillende levensgebieden zoals werk, hobby's en vriendschappen. Ze proberen bijvoorbeeld op zoek te gaan naar mogelijkheden om beter contact te maken met anderen en maken zich druk over de indruk die ze op anderen maken. Daarnaast groeien veel mensen met autisme op in stressvolle omstandigheden (pesterijen, ervaren druk) en hebben zij andere psychische en lichamelijke klachten. Bij (jong) volwassenen komt alcohol- en cannabisgebruik het meest voor. Bij jongeren is vooral gamen een probleem. Jongeren worden steeds meer en vroeger gediagnostiseerd met autisme. Het wordt steeds duidelijker dat autisme verslaving in de hand kan spelen. Dit vraagt een goede samenwerking en onderlinge verwijzing tussen autismezorg en verslavingszorg. Mensen met autisme en een verslavingsprobleem vallen nog vaak tussen wal en schip in de geestelijke gezondheidszorg. In de autismezorg is er vaak nog handelingsverlegenheid in het omgaan met een verslavingsprobleem en in de verslavingszorg is er handelingsverlegenheid naar mensen met autisme. Vroegere diagnose vermindert waarschijnlijk het risico op verslaving, omdat er meer mogelijkheden zijn om stress op jonge leeftijd te beperken. Maar we moeten natuurlijk ook bedenken dat gebruik van middelen nog steeds 'leuk' is voor jongeren. Vooral gamen kan prettig zijn voor mensen met autisme, ze stappen even uit een stressvolle wereld waarin hun denkwereld niet altijd begrepen wordt en waardoor ze vaak op hun tenen moeten lopen om mee te doen. Dat hoeft niet altijd tot verslaving te leiden. Het boek geeft ook handvatten aan ouders van jongeren met

autisme hoe het gesprek aan te gaan bij te veel middelengebruik en gamen.”

### **Het voordeel van autisme**

“Autisme kan ook een voordeel zijn. Vooral wanneer je bezig bent met herstellen van verslaving. Mensen met autisme zijn heel goed in het zien wat ‘nu’ werkt – als je maar de tijd neemt – daarna kun je doelen stellen en plannen maken. Belangrijk is om te begrijpen wat de voordelen en nadelen zijn. Ook is het belangrijk om feitelijke informatie te geven, bijvoorbeeld te noemen wanneer iets wetenschappelijk bewezen is. Maak bij de hulpverlening gebruik van hun nieuwsgierigheid, focus op feiten, volhardendheid en creativiteit. Dat kunnen juist helpende aspecten zijn bij het herstellen van verslaving.”

### **Nieuwe inzichten**

Marc: “Ik begin steeds meer in te zien hoe belangrijk de acceptatie van autisme is – het niet-accepteren of herkennen is de bron van veel verslavingsproblemen. Ook gaf het inzicht in het feit dat het rust geeft om te weten dat je ook autist mag zijn, je hoeft je niet altijd aan te passen. Dat voorkomt veel stress.”

Johan: “Mensen met autisme kunnen zich verliezen in catastrofaal denken– voor hen is een terugval erg beladen. Ik heb geleerd dat we veel meer moeten stilstaan bij het onderdeel helpende-niet helpende gedachten in de behandeling van mensen met autisme en erkenning moeten geven aan het gevoel wat zij ervaren.”

### [GRIP – Aan de slag met verslaving en stress bij autisme](#)

Marc Bosman & Johan van Zanten

2021, Hogrefe Uitgevers B.V. Amsterdam

ISBN: 9789492297402

€ 22,94 (ex. btw)

Tip van de auteurs:

Autiction: Facebookgroep waarin informatie wordt gedeeld over verslaving en autisme.

*Marc Bosma (1960) werkt als GZ-psycholoog op de afdeling High Care Dubbele Diagnose in Vught van Novadic-Kentron Verslavingszorg. Programmaleider Autisme & Verslaving. Daarnaast is hij senior beleidsmedewerker voor Mental Health Caribbean.*

*Johan van Zanten (1969) werkt als GZ-psycholoog en regiebehandelaar voor het FACT Regio Eindhoven van Novadic-Kentron Verslavingszorg. Programmaleider Autisme & Verslaving.*

