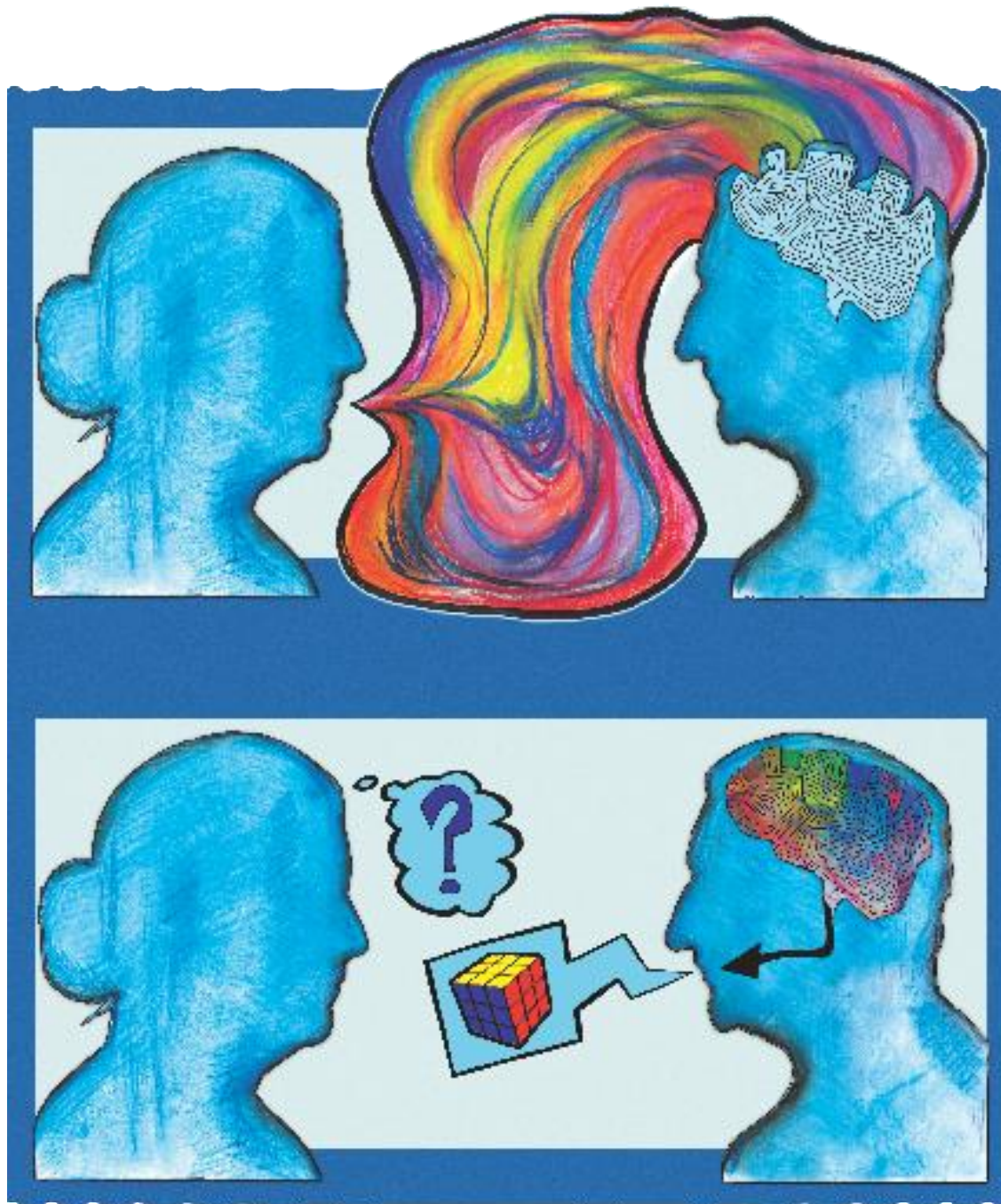


Ouder worden met autisme of ADHD

Welke rol kan vaktherapie spelen bij een
late diagnose van autisme of ADHD?

Lukas van Gestel
Chrétine Wijnbelt



Activiteit 1: Put a finger down.

Steek je vingers op. Doe een vinger naar beneden als je:

- 1 van tevoren precies wilt weten wie er op een verjaardag komt, hoe lang je blijft en hoe de dag zal verlopen.
- 2 mensen onderbreekt of hun zinnen afmaakt, terwijl je het ook lastig vindt om je aandacht bij het gesprek te houden, vooral wanneer het onderwerp je niet interesseert.
- 3 goed moet concentreren op wat iemand gezegd, omdat achtergrondgeluiden niet worden gefilterd.
- 4 moeite hebt om te interpreteren wat er gezegd wordt en je langer de tijd nodig hebt om de informatie te verwerken.
- 5 na een drukke verjaardag thuiskomt met het gevoel dat je hoofd helemaal “vol” zit van geluiden, gesprekken, texturen, geur en mensen.

Geen diagnostische test — het gaat om herkenning.

Activiteit 1: Put a finger down.

Steek je vingers op. Doe een vinger naar beneden als je:

-  na de verjaardag lang nadenkt over wat je gezegd en gedaan hebt en uit angst dat je iets verkeerd hebt gedaan en dat de volgende keer wilt voorkomen.
-  ter afleiding een project start, je er helemaal in opgaat en tijdens die hyperfocus vergeet te eten, drinken of naar de wc te gaan totdat je klaar bent.
-  gefrustreerd raakt als de dag voorbij is en je project nog niet af is
-  terwijl je ondertussen impulsief alweer aan andere projecten bent begonnen.
-  je overweldigd voelt door alle projecten die nog af moeten en weet dat je rust nodig hebt, maar dit niet kan, zolang er nog iets onafgemaakt is.

Geen diagnostische test — het gaat om herkenning.

Waarom kan het later ineens te veel worden?

Normale veroudering¹

- Lichaam • Emotioneel • Cognitief • Energie
- Pension • Overleiden partner • Drukke kinderen
- Zingeving • Ziekte

Energie

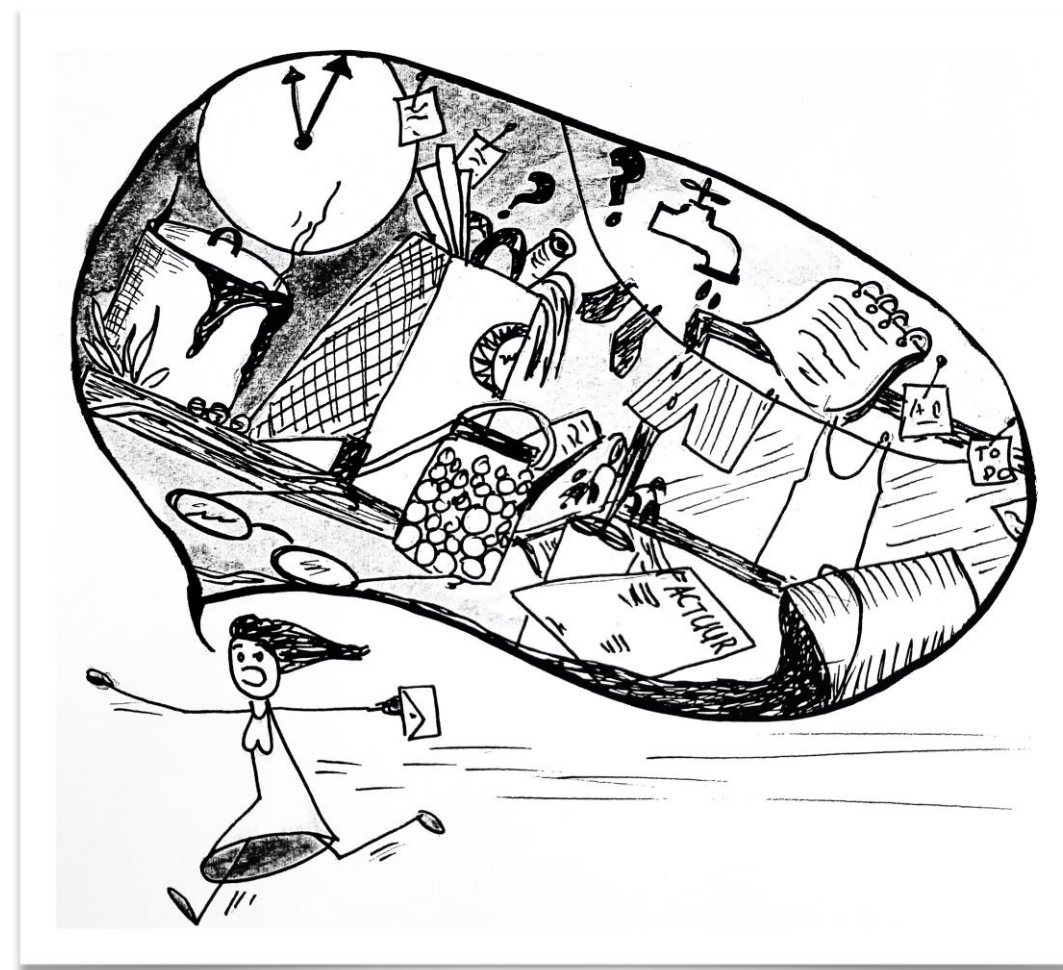
Vroeger



Later



Niet per se méér autisme/ADHD
→ minder ruimte om ermee te compenseren.



Wat zegt onderzoek?

Lichaamsgericht

Moeilijker vinden om hun bewegingen af te stemmen op die van de mensen om hen heen.²

Positieve trend: Emotionele expressie en plezier. Lichaamsbewustzijn kan helpen bij het herkennen en uiten van emoties.³

Muziek

Muzikale parameters zoals ritme, timing, en intensiteit en improvisatie bieden mogelijkheden voor affectieve en non-verbale afstemming.⁴

Beeldend

Beeldend werken als uitingsvorm en om zicht te krijgen op eigen belevingswereld.

Verbeteringen: flexibiliteit/schakelen en sociaal gedrag.⁵

Onderzoek naar de effectiviteit van vaktherapie bij ouderen met autisme en ADHD is nog beperkt.

Waarom vaktherapie?

1

Inzicht

Wat gebeurt er met spanning, energie, controle aandacht, emoties en prikkels tijdens het doen? Wat heb ik bereikt in het leven?

2

Oefenen

Waar ligt mijn grens en hoe stel ik deze? Wat helpt juist? Overzicht houden versus detailgerichtheid.

3

Onderzoeken

Wat verandert er als materiaal, structuur, hoeveelheid keuze of tempo wordt aangepast? Wat wil ik nog?

Doel: niet “autisme/ADHD wegtrainen”, maar beter afstemmen op mogelijkheden.

Beeldende therapie



FILMPJE 1

Werkvorm mijn monster. Ik wordt niet begrepen en niet gehoord. Nu steeds meer.

FILMPJE 2

Sluipmoordenaar. Wat er gebeurt wanneer hij te veel hooi op zijn vork neemt.

FILMPJE 3

De spiegel. Ik wil kunnen genieten minder chaotisch zijn en een minder vol hoofd hebben.

FILMPJE 3

Het potje. Ik wil meer controle over mijn gevoel en verwerken wat er gebeurt is.





Activiteit 2: True / False

1

“Vóór 2013 kon iemand volgens de DSM niet zowel de diagnose ADHD als autisme krijgen.”

Staan

Zitten

Activiteit 2: True / False

2

“Mensen met autisme voelen minder empathie voor anderen.”

Neus aanraken

Oor aanraken

Activiteit 2: True / False

3

“Merendeel van de mensen met autisme excelleert in een vaardigheid (savant skill)”

**Maar cirkels met je
voeten**

**Maak cirkels met je
handen**

Activiteit 2: True / False

4

“Iedereen heeft wel een beetje autisme.”

Maak je klein

Maak je groot

Activiteit 2: True / False

5

“Het symbool voor ADHD is het regenboog vlinder”

Span je spieren

Ontspan je spieren

Activiteit 2: True / False

6

“Teveel mensen krijgen tegenwoordig een diagnose ADHD of autisme”

Stamp met je voeten

Klap in je handen

Activiteit 2: True / False

7

“Ongeveer 1 op de 3 autistische vrouwen heeft vóór haar autismediagnose een verkeerde psychiatrische diagnose gekregen”

Draai linksom

Draai rechtom

Conclusie

Take-away: Autisme en ADHD bij ouderen word nog vaak laat herkend, mede doordat ze al decennia lang hebben gecompenseerd.

We kunnen het beter hebben over neurodiversiteit in plaats van ontwikkelingsstoornissen. Mensen zijn verschillend ‘bedraad’

Met vaktherapie kunnen innerlijke ervaringen worden geëxternaliseerd en gereguleerd ook wanneer woorden te kort schieten.

Worden wie je bent.

Bronnen

1. Kat, M. G. (2019). Ouderenpsychiatrie: de Praktijk: Herkennen en Signaleren Van Psychische en Psychiatrische Aandoeningen. Bohn Stafleu Van Loghum.
2. Niet synchroon, dus niet sociaal? Over sociale motorische synchronisatie bij mensen met een autismespectrumstoornis. Tijdschrift voor Vaktherapie, 19(2), 10-17.
3. Hildebrandt, M., Koch, S., & Fuchs, T. (2016). “We Dance and Find Each Other”¹: Effects of Dance/Movement Therapy on Negative Symptoms in Autism Spectrum Disorder. *Behavioral Sciences*, 6(4), 24. <https://doi.org/10.3390/bs6040024>
4. Dimitriadis, T., & Smeijsters, H. (2010). Autistic spectrum disorder and music therapy: theory underpinning practice. *Nordic Journal Of Music Therapy*, 20(2), 108–122. <https://doi.org/10.1080/08098131.2010.487647>
5. Schweizer, C., Knorth, E. J., Van Yperen, T. A., & Spreen, M. (2020). Evaluation of ‘Images of Self,’ an art therapy program for children diagnosed with autism spectrum disorders (ASD). *Children And Youth Services Review*, 116, 105207. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105207>