

Titel workshop: Mindfulness bij volwassenen met autisme | Driedaagse workshop

Omvang workshop: 3 dagen

Korte wervende tekst:

Ondanks de toegenomen kennis over autisme bij volwassenen, is er nog weinig bekend over passende behandeling. Doorgaans worden interventies vooral gericht op het veranderen van de omgeving, maar slechts weinig op technieken die volwassenen met autisme zelf kunnen gebruiken om hun lijdensdruk te verminderen.

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat mindfulness-based stress reduction mensen met autisme helpt om gedachten los te laten, minder somberheidsklachten te ervaren en om beter lichamelijke en psychische grenzen aan te voelen. Tijdens de training leren zij actief hun aandacht richten op verschillende focussen (zoals de ademhaling en het lichaam) en leren zij hoe en waar zij de meditatietechnieken kunnen toepassen.

Mensen met autisme verwerken informatie op hun eigen specifieke manier en zijn vaak gevoelig voor prikkels (zie ook de criteria van autisme in de DSM-5). Hierdoor is het van belang dat zij de mindfulnessstechnieken op een passende manier aangeboden krijgen.

Bij de GGz in Eindhoven is een mindfulness protocol ontwikkeld dat passend is bij volwassenen met autisme. Hierbij is rekening gehouden met de verschillende kenmerken van autisme, zoals het letterlijk nemen van de taal en de behoefte aan structuur, duidelijkheid en visuele ondersteuning.

Tijdens de driedaagse workshop komen de verschillende mindfulnessstechnieken aan bod en wordt besproken hoe deze aangeboden kunnen worden aan volwassenen met autisme. Door de cursisten wordt zelf geoefend met (het aanbieden van) de meditatietechnieken en wordt geoefend met het beantwoorden van vragen van cursisten. Bij deze workshop is het van belang dat de deelnemers ervaring hebben met volwassenen met autisme, evenals ervaring/affiniteit met mindfulness, meditatie of yoga.

Urenverdeling: Dagen 3: 6 uur per dag

Data: 5, 12 en 19 september 2017

Tijden: 10:00 uur tot 17:30 uur (inclusief 1 uur pauze)

Lunch: De lunch wordt verzorgd door de organisatie.

Plaats: De Alchemist, Utrecht

Hoofddocent/en: mw. dr. A.A. Spek

Projectcoördinator: Nicole Diks (n.diks@curecare.nl)

Beoordeling: Men heeft de cursus met goed gevolg doorlopen wanneer aan de volgende voorwaarden is voldaan:
- Aanwezigheid tijdens cursusdag
- Actieve participatie tijdens cursusdag

Doelgroep: Hulpverleners die met mensen met autisme werken

Aanvraag Accreditatieverenigingen: NIP, FGzPt, VGct, VSR en V&V, Registerplein, SRVB

Dag 1

09:30-10:00 uur	Welkom en kennismaking <ul style="list-style-type: none">- Wat is je ervaring met autisme?- Wat hoop je te kunnen leren?
10:00-10:15 uur	Korte zitmeditatie
10:15-11:30 uur	Autisme bij volwassenen: gedragskenmerken en cognitieve theorieën Hierbij wordt gebruik gemaakt van de meest recente wetenschappelijke inzichten
11:30-11:45 uur	Pauze
11:45-13:00 uur	<ul style="list-style-type: none">- Aandachtsoefening- Theorie van de drie aandachtproblemen bij ASS- 5 minuten oefening
13:00-14:00 uur	Lunch
14.00-15.30 uur	<ul style="list-style-type: none">- Body scan- 5 minuten oefening- De drie fasen van de 5 minuten oefening toelichten
15.30-15.45 uur	Pauze
15:45-17:15 uur	<ul style="list-style-type: none">- In tweetallen oefenen- Nabespreken oefening- Theorie intakegesprek- Rollenspel intakegesprek- Beantwoorden van vragen van cliënten
17:15-17:30 uur	Vragen, evaluatie en afsluiting

Huiswerk dag 2:

- Thuis oefenen: bodyscan dagelijks behalve 1 dag en elke dag iets met aandacht doen.
- Het is de bedoeling een cliënt te kiezen om bij te oefenen en dit voor te bereiden.
- Filmpjes van cliënten m.b.t. mindfulness.

Dag 2

09.30-10.00 uur	Ontvangst & koffie
10:00-11:30 uur	- Huiswerk bespreken - Korte zitmeditatie
11:30 -11:45 uur	Pauze
11:45-13.00 uur	- In tweetallen oefenen met zitmeditatie - Ervaringen autisme en reguliere mindfulness
13:00-14.00 uur	Lunch
14.00-15.30 uur	- Theorie individuele mindfulness en onderzoeksresultaten - Luistermeditatie - Rollenspel nabespreken meditatie
15.30-15.45 uur	Pauze
15.45-17.15 uur	- Filmpjes van cliënten m.b.t. mindfulness - Video Kabat-Zinn
17:15-17:30 uur	Vragen, evaluatie en afsluiting

Huiswerk dag 3:

- Oefenen met zitmeditatie, daarnaast luistermeditatie of gedachten meditatie.
- Een meditatieoefening doen bij iemand met een autismespectrumstoornis.

Dag 3

09.30-10.00 uur	Ontvangst & koffie
10.00-11.30 uur	- Bespreken huiswerk - Gedachtenmeditatie - Luistermeditatie
11:30-11.45 uur	Pauze
11.45-13.00 uur	- In tweetallen oefenen - Loopmeditatie - Uitleg 5 minuten oefening gericht op coping
13.00-14.00 uur	Lunch
14.00-15.15 uur	- Bewegingsmeditatie - Rollenspel bespreken
15.15-15.30 uur	Pauze
15.30-17.15 uur	Discussie: Wat heb je nodig om de training te kunnen geven en hoe bereid je je hierop voor?
17:15-17:30 uur	Vragen, evaluatie en afsluiting