

MARC BOSMA & JOHAN VAN ZANTEN

# GRIP

AAN DE SLAG  
MET VERSLAVING  
EN STRESS BIJ  
AUTISME

 hogrefe

# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	<b>11</b>
<b>Introductie</b>	<b>13</b>
<b>1 Wat je moet weten over verslaving</b>	<b>19</b>
Kenmerken van verslaving	20
Waaraan kun je verslaafd zijn?	23
Ideeën over verslaving	26
Van probleemloos gebruik naar verslaving	27
Kwetsbaarheid voor verslaving bij autisme	35
De gevolgen van gebruik	38
<b>2 Autisme, stress en gebruik</b>	<b>43</b>
De belangrijkste stressbronnen vanuit autisme	44
Moeite met begrijpen van jezelf en anderen	45
Veel details zien maar niet goed overzicht krijgen	46
Moeite met veranderingen	48
Overgevoeligheid en ondergevoeligheid	50
Snel overprikkeld	52
Stress op een andere manier beleven en hanteren	53
Stress van een leven lang 'anders' zijn	56
Gevolgen van gebruik bij autisme: minder controle, meer stress	59
<b>3 Wat helpt bij het veranderen van je gedrag?</b>	<b>63</b>
Gedragsverandering is een proces	64

Kwaliteiten en valkuilen bij autisme	66
Zelf beslissen om ondersteuning te vragen	67
Professionele ondersteuning bij je verslavingsprobleem	68
Waar je aan moet denken tijdens je veranderingsproces	69
Antwoorden op mogelijke vragen	69
<b>4 Weten waarom je wil minderen of stoppen</b>	<b>73</b>
Zicht krijgen op voordelen en nadelen van gebruik	74
Alle redenen om te veranderen op een rij	77
Persoonlijke doelen opstellen	79
<b>5 Patronen in je gebruik herkennen</b>	<b>85</b>
Herkennen van risicosituaties door registratie	87
Herkennen van risicosituaties met een vragenlijst	91
Je bewust worden van patronen in je gebruik	92
Je patronen in één overzicht	94
<b>6 Maatregelen om direct grip te krijgen op je gebruik</b>	<b>99</b>
Risicosituaties vermijden	99
Iets anders doen in een risicosituatie	103
Een consequentie verbinden aan je gedrag	109
Door zelfcontrole groeit zelfvertrouwen	114
<b>7 Helpende gedachten toepassen</b>	<b>117</b>
Niet-helpende gedachten herkennen	119
Helpende gedachten installeren	121
Helpende gedachten om hulp te zoeken en stress te verminderen	125
<b>8 Effectief weigeren</b>	<b>127</b>
Situaties waarin je effectief moet kunnen weigeren	127
Goed voorbereid zijn	128
Een goede standaardreactie bedenken	128
Standaardreacties gebruiken	130
Niet-helpende gedachten uitschakelen	132
<b>9 Stress herkennen</b>	<b>133</b>
Stress wordt zichtbaar	134
Erkennen van stressbronnen	136
Richtlijn voor het omgaan met stressbronnen	138

<b>10 Stress aanpakken: een druk hoofd en lege tijd</b>	<b>145</b>
Meer rust in je hoofd	145
Toenemende drukte of overprikkeling herkennen	147
Ontspannende en afleidende activiteiten	148
Grip op piekeren	148
Rustmomenten inplannen	150
Overprikkeling of onderprikkeling voorkomen	151
Omgaan met veranderingen en verrassingen	152
Structuur creëren	153
Lege tijd omzetten in geplande tijd	157
<b>11 Stress aanpakken: sociaal ongemak</b>	<b>159</b>
Ongemak in sociale situaties verminderen	159
Minder hoge eisen stellen aan jezelf	161
Kiezen voor wat jij belangrijk vindt	163
Je goed voorbereiden op lastige sociale situaties	164
Je grenzen aangeven en stressbronnen bespreekbaar maken	166
Acceptatie: een goed evenwicht in je leven met autisme	169
<b>12 Volhouden</b>	<b>175</b>
Nog steeds een leerproces	176
Verminder stress, focus op herstel	178
Maak gebruik van praktische hulpmiddelen en steun	180
Maak een signaleringsplan	181
<b>13 Als naastbetrokkene of hulpverlener steun bieden</b>	<b>183</b>
Ondersteunen door samen te puzzelen	183
Je houding en communicatie	184
Begrijp wat verslaving betekent	184
Respecteer keuze voor onthouding of gecontroleerd gebruik	186
Concretiseer de stappen in het leerproces	187
Bied maatwerk	187
Bedenk hoeveel energie opgaat aan aanpassing	188
Help de omgeving aan te passen: empower!	189
Hoe blijf je als naastbetrokkene gezond en vitaal?	190
<b>Waar je meer informatie kunt vinden</b>	<b>191</b>
<b>Verder lezen</b>	<b>193</b>
<b>Dankwoord</b>	<b>195</b>
<b>Over de auteurs</b>	<b>197</b>

## **BIJLAGEN**

Bijlage 1	Vragenlijst risicosituaties	199
Bijlage 2	Lijst plezierige activiteiten	203
Bijlage 3	Lijst nuttige activiteiten	207
Bijlage 4	Lijst niet-helpende gedachten	209
Bijlage 5	Lijst helpende gedachten	211
Bijlage 6	Vragenlijst stressbronnen	215
Bijlage 7a	Signaleringsplan – Evenwicht	217
Bijlage 7b	Signaleringsplan – Oplopende stress en trek	219
Bijlage 7c	Signaleringsplan – Verlies van grip op stress en gebruik	221
Bijlage 7d	Signaleringsplan – Herstel	223

# Voorwoord

Dit is een prachtig en compleet boek over verslaving bij mensen met autisme en heel toegankelijk voor zowel leken als professionals. Het is geschreven vanuit de praktijk en is gevoed door de ervaringen van mensen met autisme. Het sluit aan bij de voorzichtige kentering die in hulpverlenersland zichtbaar is: er wordt steeds minder **over** mensen met autisme gepraat en **over** wat autisme volgens de hulpverleners is, maar er wordt steeds meer **met** mensen samen verkend hoe zij – dat wat wij autisme noemen – beleven. Autisme blijkt in die verkenning te berusten op andere (niet betere of slechtere; maar andere) betekenisverlening aan dat wat er in de wereld tussen en om mensen heen gebeurt. Die andere betekenis wordt door mensen zonder autisme vaak niet begrepen en dat wat mensen niet begrijpen wordt helaas vaak geridiculiseerd. De negatieve kritiek en angst voor afwijzing wordt voor mensen met autisme dan soms zo erg dat het verleidelijk wordt om de frustratie en het verdriet wat dit teweeg brengt, te verdoven; om tijdelijk te kunnen ontsnappen aan het voortdurende denken en piekeren. Maar die ontsnapping door middel van middelengebruik of gedrag wordt al snel een onmisbare gevangenis met alle ellende van dien. De gevangenis die verslaving of afhankelijkheid wordt genoemd heeft twee kenmerken: 1) vaker of meer gebruiken dan je wilt en 2) op plekken en momenten gebruiken die onwenselijk zijn. Uiteindelijk neemt de verslaving de controle – waar je toch al zo veel moeite voor moet doen – helemaal over.

Het boek is zo goed omdat het niet alleen gaat over stoppen met gebruik, maar ook over het vervolgens leren omgaan met de stress die achter het gebruik tevoorschijn komt en waarom het misschien allemaal is begonnen. Dat zal zeker niet eenvoudig zijn, maar snappen waarom het leven soms zo ingewikkeld en stressvol is, kan hel-

pen om te begrijpen waarom de oplossing niet ligt in het dempen en verdoven, maar in het anders leren omgaan met moeilijke momenten.

Gelukkig heeft autisme ook aspecten die een positieve invloed kunnen hebben op de weg terug naar een leven zonder verslaving. Mensen met autisme zijn meer dan gemiddeld in staat om achter hun eigen beredeneerde plan te staan en zich daar ook aan te houden; ze hebben een bovengemiddeld doorzettingsvermogen, zijn eerlijk en willen zichzelf niet voor de gek houden. Die positieve eigenschappen, samen met de zeer praktische en duidelijk beschreven hoofdstukken van dit boek, zijn een recept voor succes om de kwaliteit van leven te kunnen verbeteren.

Marc Bosma en Johan van Zanten leveren met dit boek een zeer waardevolle bijdrage aan de behandeling en zelfhulp van verslaving bij mensen met autisme. Ik kan het iedereen van harte aanbevelen die in deze problematiek geïnteresseerd is. Complimenten aan de auteurs!

Bram Sizoo, psychiater.

# Introductie

Veel mensen gebruiken incidenteel of regelmatig alcohol of drugs. Meestal omdat ze het lekker of plezierig vinden of omdat het hen helpt te ontspannen. Ongeveer 10% van deze mensen ontwikkelt problemen die wijzen op een verslaving. Naast middelengebruik, kunnen ook andere gedragingen verslavend zijn. Denk maar aan: gokverslaving, gameverslaving, internetverslaving of koopverslaving.

Ook voor mensen met autisme kan middelengebruik, gokken, gamen of ander gedrag geleidelijk aan tot ernstige problemen leiden. Er is zelfs sprake van een verhoogde kans op een verslavingsprobleem in vergelijking met mensen zonder autisme. In een groot Zweeds bevolkingsonderzoek in 2017 bleek verslavingsproblematiek bij mensen met autisme, twee keer zoveel voor te komen als bij mensen zonder autisme. Alcohol- en cannabisgebruik komen het meeste voor, maar ook problemen met gokken en met gebruik van andere middelen komen voor. Overmatig gamen is vooral bij jongeren met autisme een probleem.

In ons dagelijks werk zijn we steeds meer mensen gaan ontmoeten bij wie autisme en verslaving samen voorkomen. Het gemis aan handvatten om hen te ondersteunen, heeft ons geïnspireerd om dit boek te schrijven. We hopen dat het mensen met autisme, hun naasten en hulpverleners helpt om aan de slag te gaan en problemen te verminderen. Meer begrip voor de wijze waarop verslavingsproblematiek bij autisme kan ontstaan, draagt daar zeker aan bij.

Vóórdat er sprake is van problemen, past middelengebruik, gokken, gamen of ander gedrag meestal in een plezierig en vertrouwd patroon. Het is vaak om een aantal redenen aantrekkelijk. Kijk maar eens wat je herkent in deze uitspraken van mensen met autisme over de voordelen van gebruik:



“Het helpt me om te gaan met lege tijd; ik kan mijn hoofd eens even stilzetten; het lukt me beter om contact te maken met anderen; ik kan even herstellen van al mijn aanpassings- en compensatiegedrag; ik voel me even niet meer 'anders'; ik voel me dan minder angstig; ik voel me even minder depressief en negatief over mezelf; ik kan mijn focus beter richten; het lukt me om eens een duidelijke emotie te ervaren; ik houd mijn positieve gevoel vast.”

Deze reeks kun je waarschijnlijk goed aanvullen uit eigen ervaring. Het lijkt alsof sommige klachten die ook samenhangen met autisme, draaglijker worden of (tijdelijk) opgelost kunnen worden. Middelengebruik of ander verslavend gedrag krijgt dan de functie om stress te verminderen. Dat geldt ook voor mensen zonder autisme, maar omdat mensen met autisme gemiddeld meer stress hebben, neemt de kans op problemen door gebruik ook toe.

“Als ik overprikkeld ben en mijn hoofd loopt over, dan kan ik door alcohol te drinken mijn hoofd als het ware 'resetten' en kom ik weer tot rust. Mijn probleem is echter dat ik niet meer kan stoppen en steeds meer en zwaarder bier ga drinken. De dag erna kan ik dan mijn verplichtingen niet meer nakomen, terwijl ik me juist zo graag aan mijn afspraken houd. Ik ben bang dat ik mijn baan ga verliezen als het zo doorgaat.”

Misschien herken je, dat je naast de voordelen, gaandeweg ook meer nadelen van middelengebruik, gokken of gamen gaat ervaren:

“Het kost me te veel geld; ik hoor gemopper vanuit mijn omgeving; ik kom mijn verplichtingen niet meer na, terwijl ik dat juist zo belangrijk vind; ik moest stoppen met mijn opleiding; ik raak de structuur in mijn leven kwijt; ik kom tot niks meer; ik krijg gezondheidsklachten; ik voel me onzekerder; ik moet weg uit mijn begeleide woonvorm; mijn partner dreigt me te verlaten; ik ga me steeds angstiger en depressiever voelen; ik raak in een isolement; ik durf geen andere mensen meer te ontmoeten als ik niet gedronken heb.”

Gaandeweg kunnen de nadelen zo zwaar gaan wegen, dat je wil minderen of stoppen met middelengebruik, gokken of gamen. En dat blijkt dan best moeilijk te zijn. Zelfs als je je écht hebt voorgenomen om niet te drinken of om maar een beperkte

tijd te gamen, zodat je bijvoorbeeld meer tijd hebt voor andere dingen, lukt je dat niet. Het is net alsof je niet meer 'in control' bent. Je verliest de grip op je middelengebruik, gokken, gamen of ander verslavend gedrag. Daardoor wordt het ook moeilijker om je dagelijks leven zelf te plannen en structureren. Het leven wordt chaotisch en onvoorspelbaar. Terwijl je vanuit je autisme juist gesteld bent op controle, voorspelbaarheid en structuur. Dat brengt ons bij het doel van dit boek.

### ***Doel van dit boek***

Dit boek helpt je om grip te krijgen op je middelengebruik, gokken, gamen of ander verslavend gedrag. Het leren omgaan met stress speelt daarbij een belangrijke rol. Het is dus écht een werkboek waarmee je leert, zonder gebruik of met beperkt gebruik, een prettiger leven te leiden. Vanaf hoofdstuk 4 kun je daarbij gebruikmaken van vragenlijsten en schema's die zijn opgenomen als bijlagen. Een aantal lege schema's kun je downloaden op [www.hogrefe.nl](http://www.hogrefe.nl). Lees het boek niet in één keer uit, maar neem rustig de tijd om de informatie uit elk hoofdstuk op te nemen en te overdenken. Als je aan de slag gaat, zul je merken dat je in een leerproces stapt dat gepaard gaat met vallen en opstaan. Je krijgt steeds meer zicht op de mogelijkheden om grip te krijgen op je gebruik en op de stress die je ervaart. Zo kom je steeds een stap verder. Het helpt als je regelmatig het boek blijft openslaan om er steun in te vinden tijdens dit proces. Maar vóórdát je vanaf hoofdstuk 4 doelgericht aan de slag gaat, krijg je eerst in de eerste drie hoofdstukken feitelijke informatie over middelengebruik, autisme en stress. Als je goed geïnformeerd bent, lukt het immers beter om weloverwogen keuzes te maken over de aanpak van je gebruik en de stress in je leven.



### ***Opbouw van het boek***

*Hoofdstuk 1* beschrijft hoe middelengebruik, gokken, gamen of ander verslavend gedrag over kunnen gaan in verslaving en hoe je brein daardoor verandert. Deze informatie maakt begrijpelijk waarom stoppen of minderen met gebruik voor de meeste mensen niet alleen een keuze, maar vooral ook een leerproces is. Tevens krijg je informatie over de risico's van gebruik. Die kun je betrekken in je afwegingen van voor- en nadelen van gebruik.

In *hoofdstuk 2* krijg je informatie over stress die een rol kan spelen in je leven. Daarbij gaat speciaal aandacht uit naar stress die samenhangt met autisme, omdat het vaak juist die stress is die je met gebruik probeert te verminderen. Het herkennen van de stressbronnen bij jezelf is nodig om er beter mee te leren omgaan.

Als je wil stoppen of minderen met gebruik en als je anders met stress wil omgaan, dan ga je patronen in je gedrag veranderen. In *hoofdstuk 3* krijg je uitleg over dit proces van gedragsverandering en wat je daarbij kan helpen.

Hierna ga je aan de slag met toepassing van deze informatie op jezelf. Je zet in *hoofdstuk 4* de voor- en nadelen van gebruik op een rij. Door daar regelmatig bij stil te staan, krijg je steeds duidelijker waarom je je gedrag wil veranderen. Die motivatie helpt je ook om dóór te zetten en teleurstellingen op te vangen als je een keer bent teruggevallen in gebruik. Je legt in dit hoofdstuk ook een doel vast: wat wil je veranderen in je gebruik? *Hoofdstuk 5* helpt je te onderzoeken waar je gebruikt, wanneer en waarom. Je gaat op die manier patronen herkennen in je gebruik. Je ontdekt welke problemen je ermee wil omzeilen, dempen of ontkennen. Ook krijg je steeds beter zicht op situaties en omstandigheden die voor jou een groot risico vormen om opnieuw te gaan gebruiken. Je kunt je daar dan beter op voorbereiden.

In de *hoofdstukken 6, 7 en 8* beschrijven we praktische mogelijkheden om grip te krijgen op je gebruik. Zo leer je situaties te vermijden waarin je een hoog risico loopt om opnieuw te gaan gebruiken. Ook maak je kennis met de krachtige werking van positieve en negatieve gedachten en de toepassing van gedachten die je helpen om niet te gebruiken. En je leert hoe je effectief kunt weigeren als je wordt uitgenodigd om te drinken, drugs te gebruiken, te gokken of te gamen.

Wanneer je je gebruik stopt of mindert, zul je een scherpere kijk krijgen op andere problemen of stressbronnen in je leven. Ze waren er altijd al, maar nu zie je ze duidelijker. Het is dan belangrijk om die stressbronnen aan te pakken. Je verkleint daarmee niet alleen de kans op terugval in gebruik, maar je verhoogt ook de kwaliteit van je leven! Handvatten voor het omgaan met deze stressbronnen, die vaak samenhangen met autisme, komen aan bod in de *hoofdstukken 9, 10 en 11*.

Het stoppen of minderen van gebruik vraagt veel van je aandacht en inzet. Maar hoe langer je in staat bent om niet te gebruiken of om grip te houden op je gebruik, hoe gemakkelijker het wordt. Je ontwikkelt nieuwe patronen en gewoontes waarbinnen gebruik niet meer past. Je wordt dan niet meer zo in beslag genomen door het proces van stoppen of minderen en kunt je aandacht beter richten op andere zaken die je belangrijk vindt. Toch kun je wel eens terugvallen in oud gedrag. *Hoofdstuk 12* ondersteunt je bij het opvangen van teleurstellingen en het vasthouden van positieve resultaten.



Op [www.hogrefe.nl](http://www.hogrefe.nl) kun je op de de productpagina van GRIP werkbladen downloaden.



### **Voor wie?**

Het boek is allereerst bedoeld voor mensen met autisme en een gemiddelde of bovengemiddelde intelligentie die problemen met gebruik van middelen of verslavend gedrag willen voorkomen of aanpakken. Je kunt zelfstandig met het boek aan de slag gaan, maar je verhoogt je kansen op succes aanzienlijk als je iemand vraagt om met je mee te denken en je te ondersteunen. Dat kan een naaste zijn in wie je vertrouwen hebt (zoals je partner, een ouder, broer, zus of vriend). Het kan ook een begeleider, coach of hulpverlener zijn. Het boek is dus ook voor deze persoon bedoeld. *Hoofdstuk 13* biedt aandachtspunten en tips om jullie samenwerking zo goed mogelijk vorm te geven. Naastbetrokkenen, begeleiders of hulpverleners kunnen het boek bovendien gebruiken om iemand te ondersteunen die niet zelf het boek wil of kan lezen. Het is dan uiteraard heel belangrijk om in de aard en intensiteit van de ondersteuning maatwerk te bieden.

### **Enkele begrippen toegelicht**

We hanteren in dit boek de begrippen 'probleematisch gebruik' en 'verslaving' als we willen wijzen op de situatie waarin je zó ontevreden bent over je middelengebruik,

gokken, gamen of ander verslavend gedrag, dat je daar verandering in wilt aanbrengen of dit overweegt. Met ander verslavend gedrag, doelen we op gedrag waarbij de herhaling van activiteiten een soortgelijke functie en verslavend effect lijkt te hebben als gokken of gamen. Denk aan het bezoeken van pornosites of het veelvuldig kopen van spullen. Voor de leesbaarheid duiden we in dit boek alle vormen van middelengebruik en verslavend gedrag aan met het begrip 'gebruik' of het werkwoord 'gebruiken'.

Het begrip 'autisme' zoals we het in dit boek gebruiken, verwijst naar 'autismespectrumstoornis', ook wel afgekort als ASS, zoals beschreven in het handboek voor classificatie van psychische stoornissen DSM-5. We geven echter de voorkeur aan het gebruik van de term 'autisme' omdat dit begrip neutraler is. Het erkent wel het 'anders zijn', maar zonder dit als stoornis te typeren. Begrippen als autismespectrumdiagnose of autismespectrumconditie zijn in dit opzicht ook neutraler, maar omwille van de leesbaarheid gebruiken we het begrip 'autisme'.