

# PsySense

Wij bekijken het samen met u

Als het leven dwingend stilvalt,  
autisme en depressie

Els Ronsse



# Depressie = ???

- Stemmingsstoornis



- Verstoord denken



- Verstoorde informatieverwerking



# Gemeenschappelijk kenmerk

- Autisme en depressie:
  - Informatieverwerking verloopt gestoord
  - Gelijklopend beeld soms
  - verwarring in diagnostiek



# prevalentie

- Personen zonder autisme:
  - Mannen: 13%
  - Vrouwen: 23%

Personen met autisme?

30% van mensen met diagnose Asperger of 'soortgelijke' vormen van autisme.

klinisch: meer mensen met depressie



# Verschillende soorten?

- Psychogeen of reaktief (meest bij ASS)
- Endogeen
- Kortdurend (max een maand)
- Langdurend
- winterdepressie



# Oorzaken?

- Combinatie
  - psychogeen of psychosociaal:
    - Levensgebeurtenissen
    - Persoonlijkheid
  - Endogeen of biologisch
    - Erfelijk (bij ass/ 15% familiaal depressie te zien)
    - Lichamelijke ziektes (schildklier bv)
    - Medicatie
    - Lichamelijk reageren



# Meer voorkomen bij ASS door:

- Zoeken veel meer naar waarom, willen aanleiding kennen, vooral binnen eigen moeilijkheden.
- Beleven gedachten en gevoelens veel intenser.
- Ervaren vaker een vertekend beeld van de werkelijkheid, ten koste van hun zelfbeeld.  
→ Meer angst en onzekerheid



# Vaker paniek en ocd

Depressie bij autisme hangt regelmatig samen met paniekaanvallen of obsessief-compulsieve stoornis.

- Deze zijn dan vaak rechtstreeks verbonden aan stressvolle situaties.





# Voorbeelden van stressvolle situaties

- Niet weten wat te doen
- Angst om uitgelachen te worden
- Sociale context niet goed begrijpen
- Relaties die breken
- ontgoochelingen



# Gevolgen van angst?

- het lichaam produceert bij opwinding (angst) adrenaline, en probeert het dit kwijt te raken door bv te zweten. Blijft er teveel in lichaam over, dan wordt het omgezet in andere stoffen en deze kunnen het lichaam stilleggen; angst verandert dan in depressie.
- (vandaar: bewegen is belangrijk, je verbruikt op die manier het teveel aan adrenaline, kans op depressie daalt)



# Wat helpt nog om adrenaline te laten dalen?

- gewoon ordenen, opruimen, zijn vormen van handelen; vandaar dat ook rituelen helpen om angst te verminderen, en depressie te voorkomen;
- Niet persé dwanghandelingen voorkomen of verminderen, tenzij ze schadelijk zijn.
- Meest efficiënte is natuurlijk de angstoorzaak aan te pakken

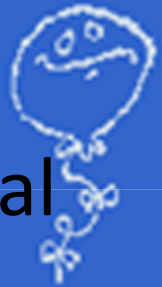


- Dit verklaart ook de hyperactiviteit en obsessies van sommigen/ extreme manier van handelen, om angst te verminderen
- Ook omgekeerd, hoe meer angst of stress, hoe meer handelen, obsessies.



# Aanleiding voor angst en depressie?

- Associaties:
  - Bepaalde onderwerpen kunnen aan gevoel gekoppeld worden (hier concreet angst).
- Levensloop van mensen met autisme draagt al meer conflicten , veel ontmoetingen en confrontaties met anderen in zich.



- Sommigen proberen situaties angstvallig te vermijden. Daartoe hebben mensen met autisme (en zonder!) verschillende methodieken.
- Welke methodieken gebruik jij?



# Hoe voorkomt iemand met autisme zijn angst? (neg)

- Weerstand, verzet tegen verandering
- Extreme gerichtheid op moeder/partner
- Afweer tegen vreemden
- Extreme eenkennigheid
- Verstijven bij aanraken
- Nabijheid ten behoeve van beschikbaarheid  
in nood, claimen



- Vermijden van sociale situaties
- Terugtrekken uit sociale situaties
- Isoleren
- Zijn of haar best doen
- Aanpassen
- Zelfhypnotiserend gedrag.





# Positieve vormen om angst te verminderen bij mensen met autisme

- Hyperactiviteit
- Fladderen met de handen
- Wiebelen of wippen of heen en weer lopen
- Obsessies en compulsies
- Rituelen
- Stereotype gedragingen



- Rationeel reageren
- Intellectueel begrijpen
- Herhaald vragen stellen
- Argumenteren
- Ordenen
- Zelfhypnotiserend gedrag



# Eerste signalen bij depressie

- Verandering in eetlust  
(zowel meer als minder)
- Verandering in slaaplust  
(zowel meer als minder)
- Verminderde stemming ervaren (uitz:  
medicatie)
- Verminderde interesse in leven
- Niet meer dagdagelijkse act. Uitvoeren



# Typische signalen bij ass ook:

- Obsessies veranderen of nemen toe
- Rituelen veranderen of nemen toe
- Geïrriteerd, prikkelbaar zijn, neemt toe
- Teruggetrokkenheid neemt toe
- Dagelijkse vaardigheden nemen af



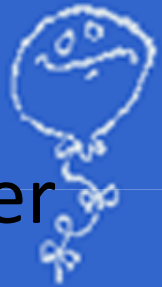
# Vermoeden van depressie?

- Hanteer de signalenlijst (hou dit gedurende een paar weken bij)
- Twee onmiddellijk uit te voeren acties:
  - Activiteiten ondernemen (ordenen/ bewegen/...)  
→ Laat het lichaam niet wennen!! Neergaande spiraal
  - Omvormen van zelfafbrekende cognities naar zelfondersteunende cognities



# cognities

- Cognities = denkbeelden
- feit: mensen met autisme ontwikkelen veelal een slecht zelfbeeld in hun puberteit. Ze merken dat ze er niet bij horen, of dat ze meer moeite moeten doen om er bij te horen. Hierdoor gaan ze het foute beeld bij zichzelf creëren dat ze minder waard zijn (pas op voor perfectionisten!!!)



# Praten helpt! Blunderen mag!

- Om een fout denkbeeld om te buigen moet je
  - Tonen aan je omgeving hoe je over iets denkt
  - Hulp vragen om dit vanuit een andere hoek te bekijken
  - Beseffen dat je negatieve beeld vaak een foutief beeld is.
  - Je omgeving kan maar bijsturen als ze je cognities kennen.



# Vicieuze cirkel

- Cognities raken gekoppeld aan angst dmv conditioneringsproces en kunne vervolgens zelfstandig de angst weer oproepen.
- Een van de meest gebruikelijke reacties op angst is om het onderwerp van de angst te vermijden. Door het vermijden wordt de angst in stand gehouden en neemt het onderwerp dat met de angst geassocieerd wordt, toe als een olievlek





- Enige manier om angst te verminderen is om te toetsen aan realiteit.
- Angstcognities betreffen vaak zelfbeeld en nemen meestal de vorm aan van een veroordeling. (bv daar ga ik niet meer naar toe, daar zijn ze onvriendelijk).



# Wat zijn typische denkfouten?

- Zwart-wit denken (ik doe ook nooit iets goed)
- Etiket plakken (jezelf gelijkstellen met je fouten of eigenschappen) ik ben gewoon niet goed in mijn job
- Overdrijven (sommige negatieve gebeurtenis zien als een zich herhalend patroon van mislukkingen)



- Mentaal filteren: de neiging hebben om neutrale of positieve ervaringen om te zetten in negatieve en hier constant mee bezig te zijn (ze leek wel aardig, maar ze doet dat omdat ze dat moet, of omdat ze medelijden met me heeft).
- Gedachten lezen: negatieve gedachten over jezelf bij anderen invullen. Hij denkt natuurlijk dat ik kinderachtig doe.



- Toekomst voorspellen: als een waarzeggen voorspellen dat iets slecht zal aflopen: ik zal wel niet voldoende resultaten gehaald hebben uit dat project
- Emotioneel redeneren: ik voel me belachelijk, dus ben ik het ook. Je gedachten baseer je op hoe je je voelt



- ‘zou moeten denken’: jezelf of anderen bekritisieren met geboden, verplichtingen, dreigementen of andere strenge eisen (ik zou veel meer mijn best moeten doen. Wie zegt dat?)
- Zelfverwijt: uitsluitend jezelf verwijten maken over iets waar je niet of niet alleen. Verantwoordelijk voor bent. (als ik nog maar geen ruzie had gemaakt)



- Opvallend dat mensen met ass in een aantal dingen veel meer blijven hangen: vanuit gebrekkig inlevingsvermogen, en vanuit perfectionisme.



# Behandeling?

- Psychogeen: psychotherapie
  - Cognitief
    - G G G
    - Sociale vaardigheidstraining
    - MFT
  - Interpersoonlijk
    - Uitbouwen sociaal netwerk



- Medicatie:

- nadelen/
- De meeste medicijnen kunnen bijwerkingen hebben
- Bv: droge mond, obstipatie, hoofdpijn, sufheid, misselijkheid, angst, gespannenheid, slapeloosheid, seksuele dysfuncties,





- Voordeel/
- Snelle werking (na vier à vijf weken is er al een resultaat)
- Er wordt minder persoonlijke inzet van de cliënt gevraagd



# Wat is een depressie niet?

- Paar dagen somber zijn na een omgevingsverandering (treuren)
- Het even niet zien zitten
- Tegenslag
- Liefdesverdriet
- Rouwen om de dood van iemand



Hartelijk dank  
voor jullie aandacht  
en tot ziens ...

Voor meer informatie:

Website <http://www.psysense.be>

E-mail [info@psysense.be](mailto:info@psysense.be)

