



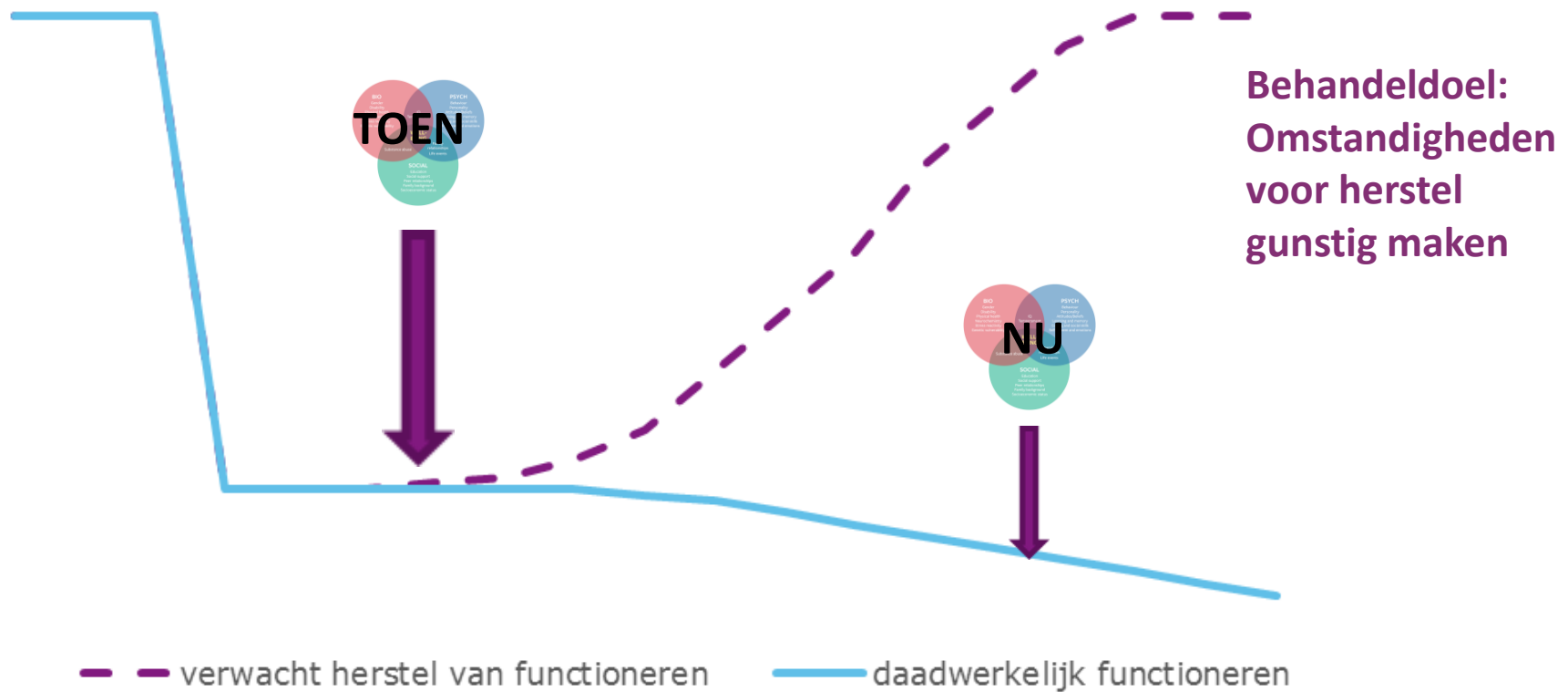
# Het gevolgenmodel bij autisme en ALK

Wendy Westendorp, ervaringsdeskundige Focus  
Lot Spiertz, klinisch psycholoog Alkura

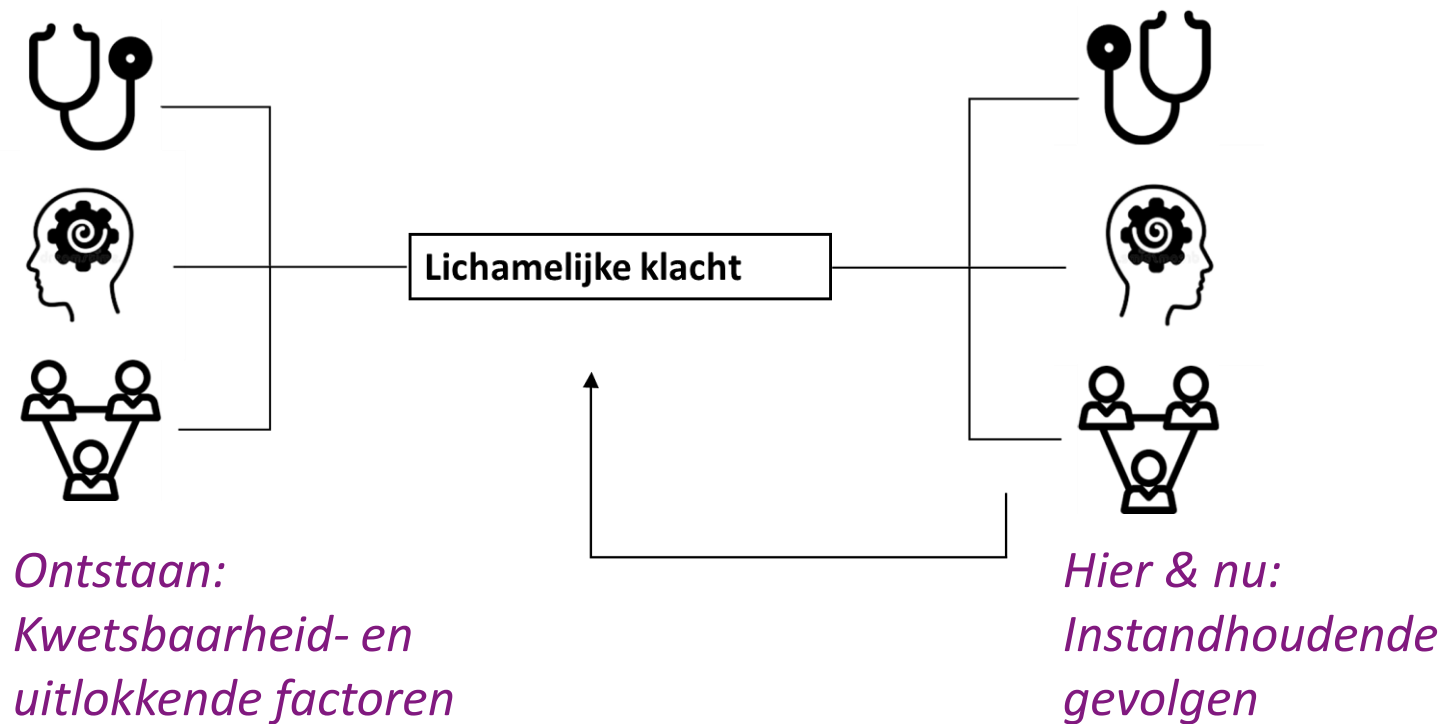
Refereermiddag Autisme en het lichaam 7 nov 2023



# ALK zijn normaal ..maar niet iedereen herstelt 'normaal'



# Van biopsychosociale factoren bij ontstaan – naar biopsychosociale factoren in gevolgenmodel



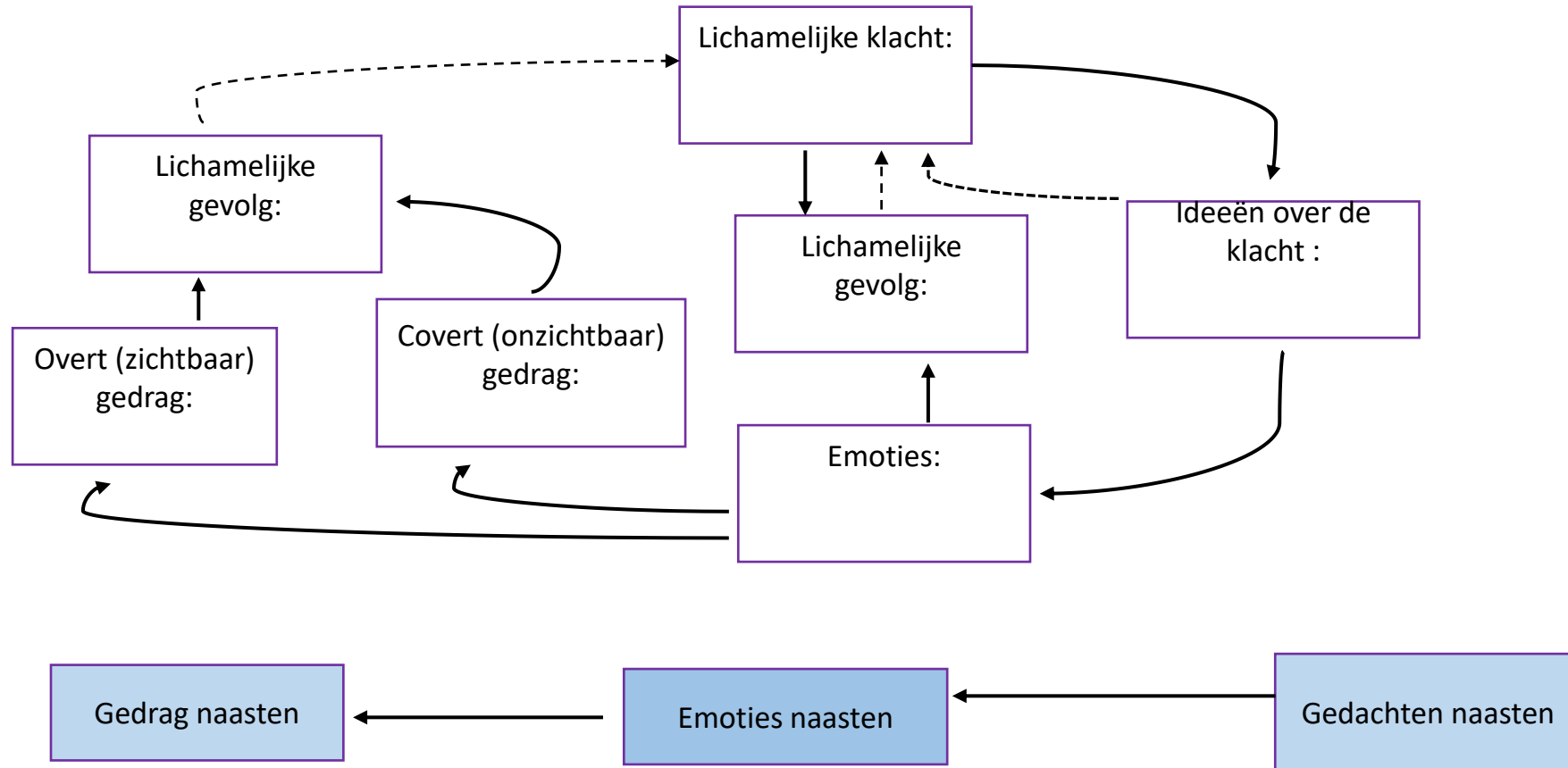
# Huidige rationale ALK-behandeling

ALK als verstoord herstelproces

Doorbreken van (logische) **gevolgen** van de lichamelijke klachten - die hebben geleid tot een negatieve vicieuze cirkel – om de omstandigheden voor herstel te optimaliseren

*(Zou ook bij meer somatische ziektes moeten gebeuren)*

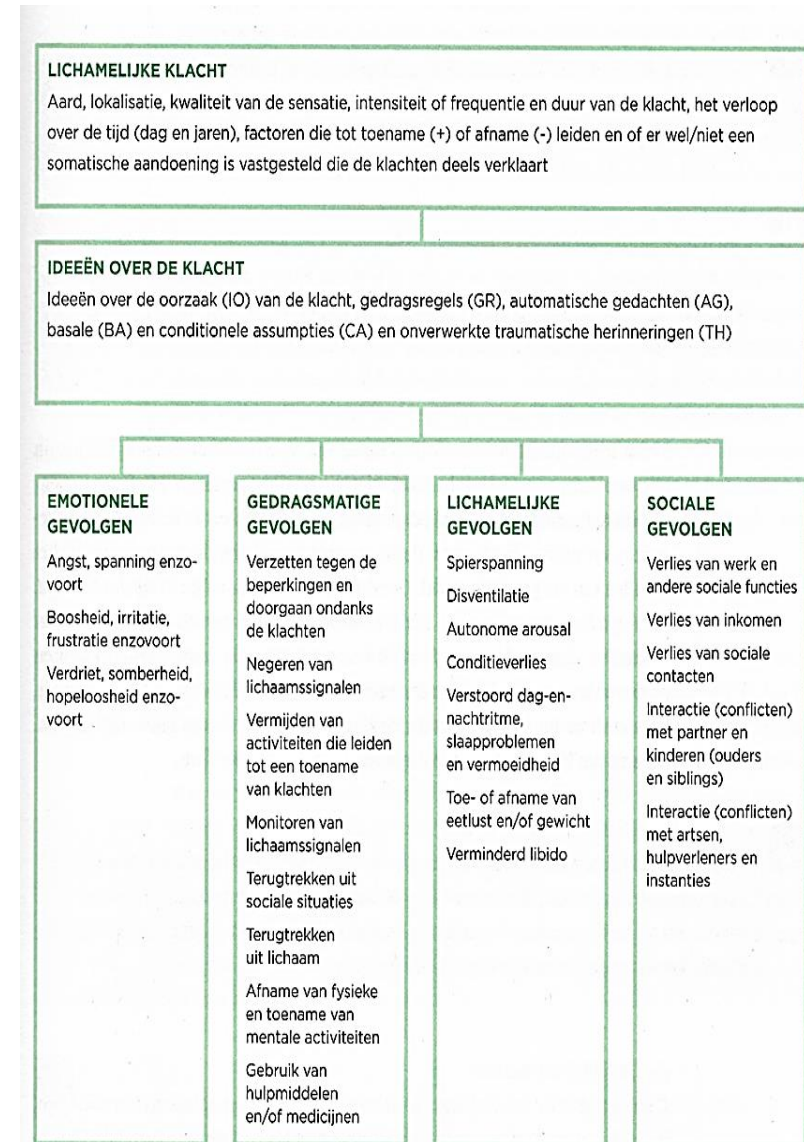
# Vicieuze cirkel van factoren die herstel het meest belemmeren



# Diagnostiek volgens het gevolgenmodel

## Stap 1: Gevolgenmodel invullen

- Lichamelijke klacht staat centraal  
(1 klacht per model, soms meerdere modellen)
- Brede inventarisatie van de lichamelijke klacht & de gevolgen hiervan
- Focus op **gevolgen in hier & nu**, niet op oorzaken
- Gezamenlijk werkmodel
- Gepersonaliseerd

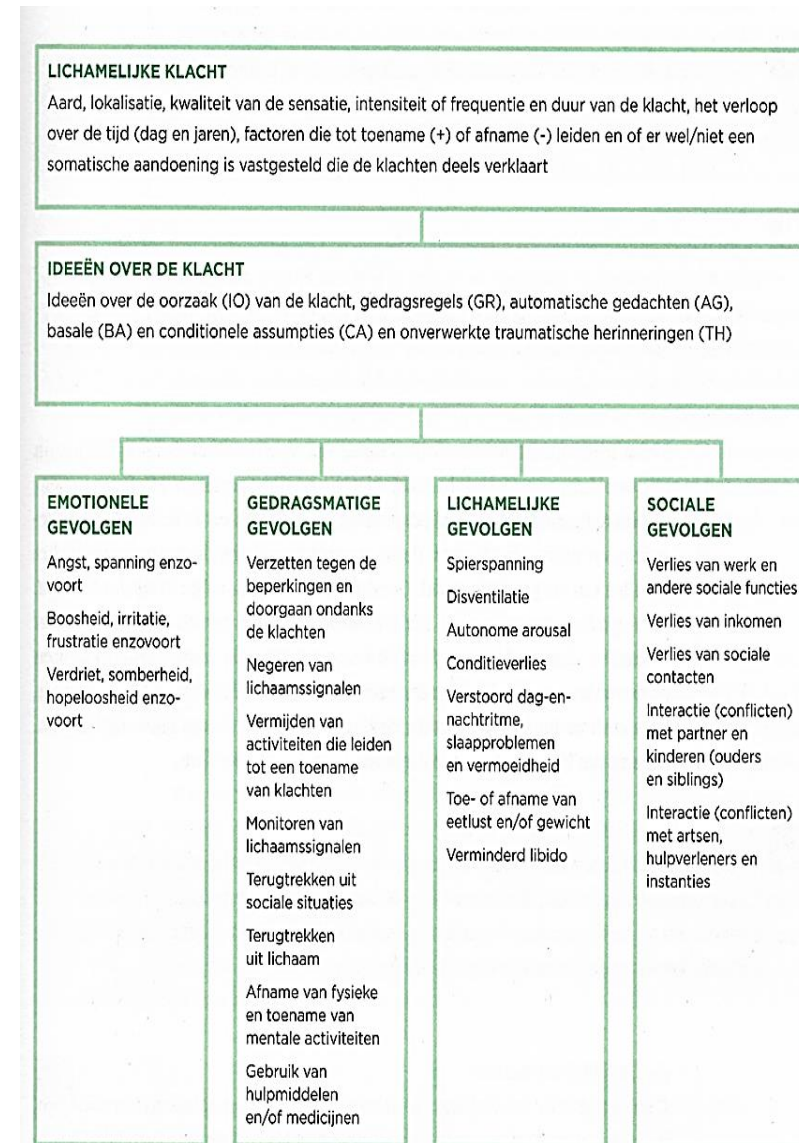




# Diagnostiek volgens het gevolgenmodel

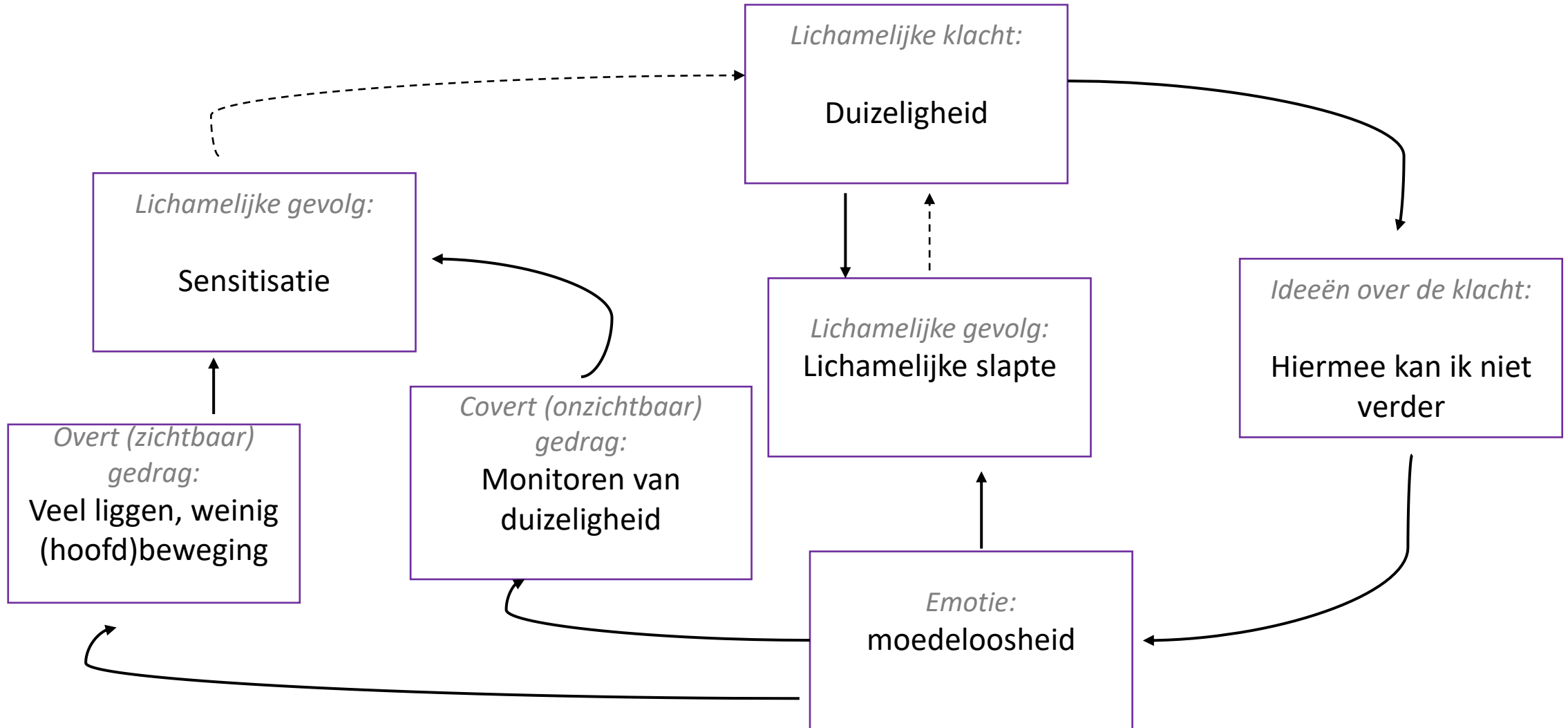
Stap 2: Onderstreep de meest instandhoudende factoren (= hypothese)

- Logisch en consistent in onderlinge samenhang
- Selecteer en durf te kiezen
- Als ALK niet vermindert dan opnieuw terug naar model





# Vicieuze cirkel



# Drie veelvoorkomende cirkels

Check: logisch en consistent?

Catastroferende gedachten  
+ angsten  
+ vermijding

Niet-accepterende  
gedachten  
+ frustratie  
+ negeren en doorgaan

Defaistische gedachten  
+ somberheid  
+ inactiviteit en  
terugtrekken

- Catastroferende cirkel

- Niet- accepterende cirkel

- Defaïtistische cirkel

# Uitvragen lichamelijke klacht

Aard, kwaliteit en lokalisatie

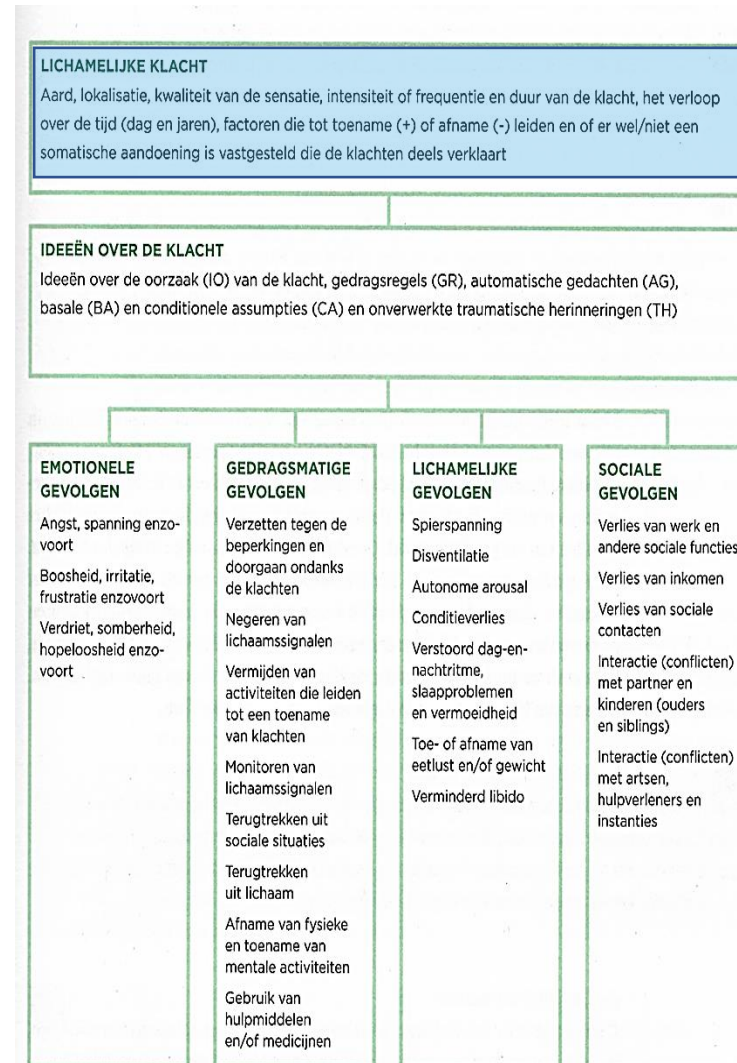
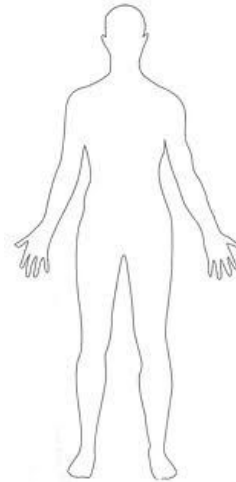


Intensiteit en frequentie

Variatie in intensiteit is positief, want biedt perspectief op klachtenvermindering

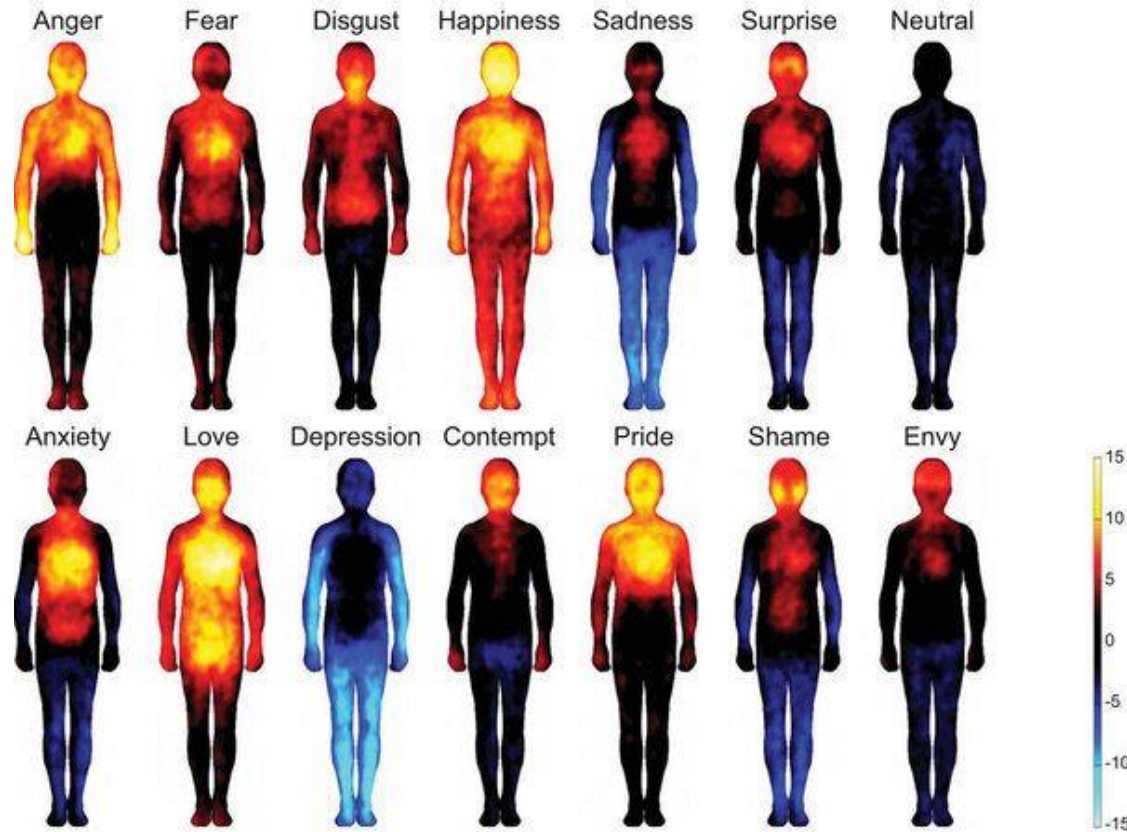
Duur en verloop (dag en jaren)

Toe- / afname



*Voorbeeld gedragsmatig gevolg ALK*

# Lichaamssignalen (inclusief emoties) niet herkennen



## Voorbeelden Lichamelijke gevolgen uitgelicht

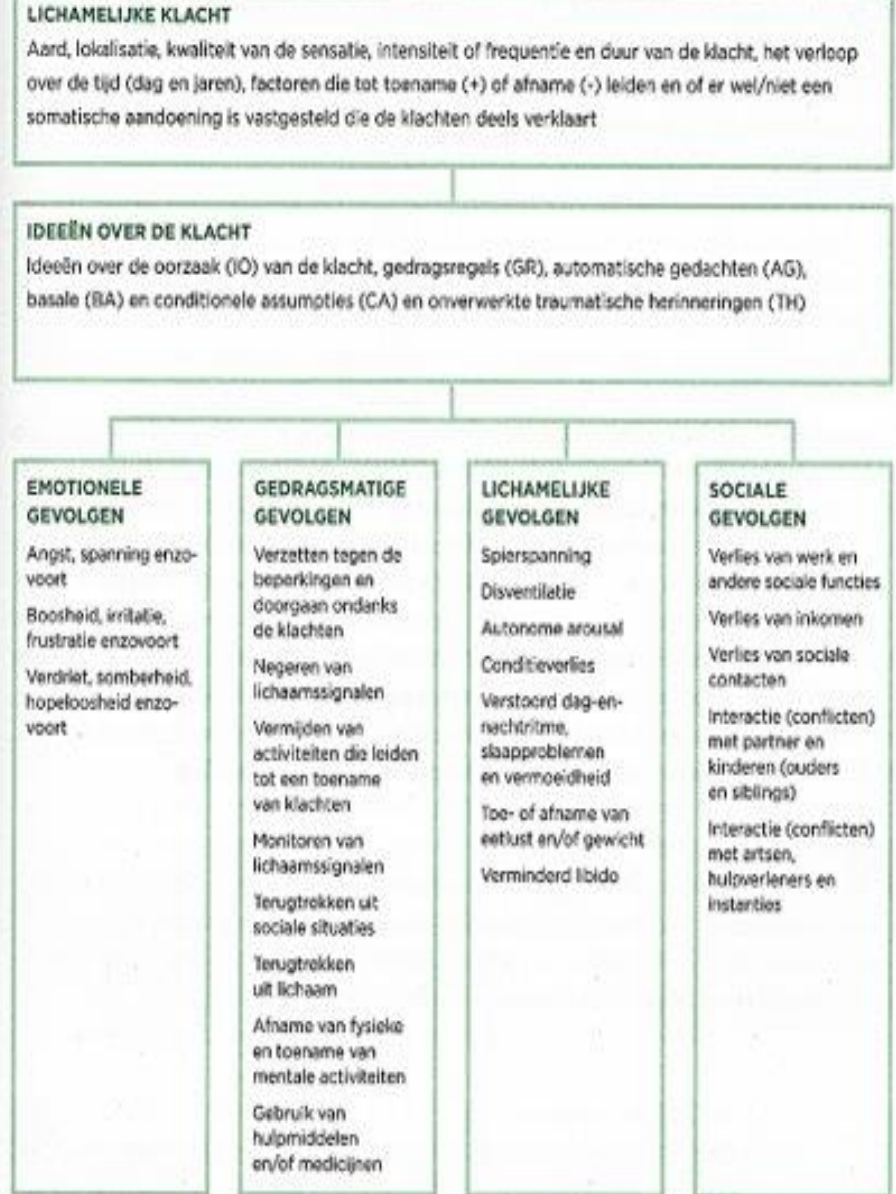
Conditieverlies,  
verlies  
spierkracht

Spierspanning

Verstoorde  
ademhaling

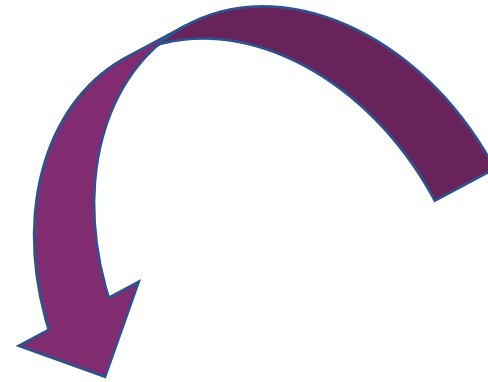
Verstoord  
slaapritme

Pijn: (centrale)  
sensitisatie



# Oefenen: Van model naar vicieuze cirkel

## casus Adinda, 26 jaar



### MODEL VAN DE KLACHTEN

#### Lichamelijke Klacht

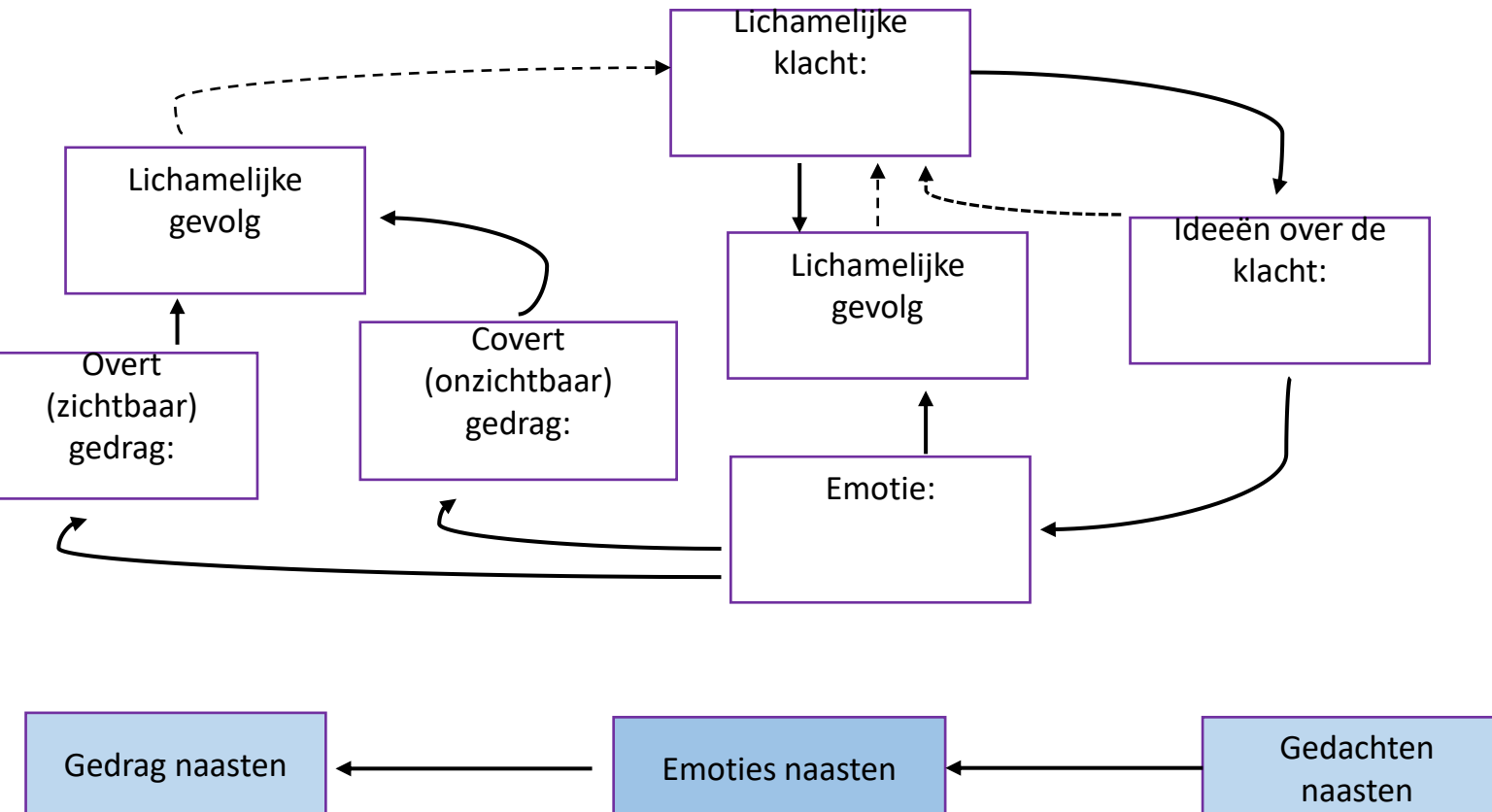
Sinds 16<sup>e</sup> jr, aanhoudende pijn in hoofd/aangezicht, nek, uitstralend naar beide armen en incidenteel uitvalsklachten in rechterarm na hevige pijn (basispijn NRS: 5, range 5-9).  
 Sensatie: 'voelt alsof mijn hoofd een te grote, zware bal op klein stokje is', NRS 9: 'alsof 1000 spelden prikken'  
 Ontstaan: hevige hoofdpijnaanval (migraine) met verlamingsverschijnselen wekenlang op bed tijdens 1<sup>e</sup> stage MBO verpleegkunde (16 jr), Beloop: na stage daarna terugkerend klachten, burn-out op 20<sup>e</sup> sindsdien continue hoofdpijn (in die periode is autisme diagnose gesteld)  
 Beloop over de dag: in de ochtend vaak minder pijn, neemt toe over de dag, s'avonds laat vaak minder

Toename (+): drukke, stressvolle periodes, overprikkeling, nachtmerries  
 Afname (-): slapen, op bank liggen met de hond, warm pittenkussen

#### Ideeën over de klacht

IO (eigen idee over oorzaak): 'er is niets gevonden maar misschien is door die aanval toch iets beschadigd in mijn hoofd'  
 AG (automatische gedachten):  
 'Als de hoofdpijn nog erger wordt dan kan ik straks niets meer'  
 'Ik moet grip houden anders verlies ik mijn baan'  
 'Anderen nemen het toch niet serieus'  
 TH: pestervaringen op middelbare school (o.a. vanwege onhandigheid, houterige motoriek en traagheid), 16<sup>e</sup> jr hevige hoofdpijnaanval op stage +wekenlang op bed hulpafhankelijk zijn, 2<sup>e</sup> negatieve stagebeoordeling vanwege lage tempo

Emotionele Gevolgen	Gedragsmatige Gevolgen	Lichamelijke Gevolgen	Sociale Gevolgen
Onrust Bang?	Piekeren over planning en verklaringen voor hoofdpijn (f: controle houden, niet afhankelijk worden)  op werk: doorgaan en negeren na werk: veel slapen na werk in weekend (f: niet uitvallen op werk)  monitoren hoofdpijn (f: controle)	Mentale overbelasting Concentratieproblemen  Onrustig slapen Nachtmerries  Kaakklemmen in de nacht (bitje tandarts) Gebalde vuisten, opgetrokken schouders (ook spierspanning? herkent zij niet)  Spotlight effect	Studie niet gehaald  Parttime baan in lingeriezaak + nagelstudio aan huis  Bij ouders wonen, die werken en op eigen benen belangrijk vinden  Onbegrip in omgeving, ze denken dat het goed gaat  Weinig tijd en energie voor sociale contacten



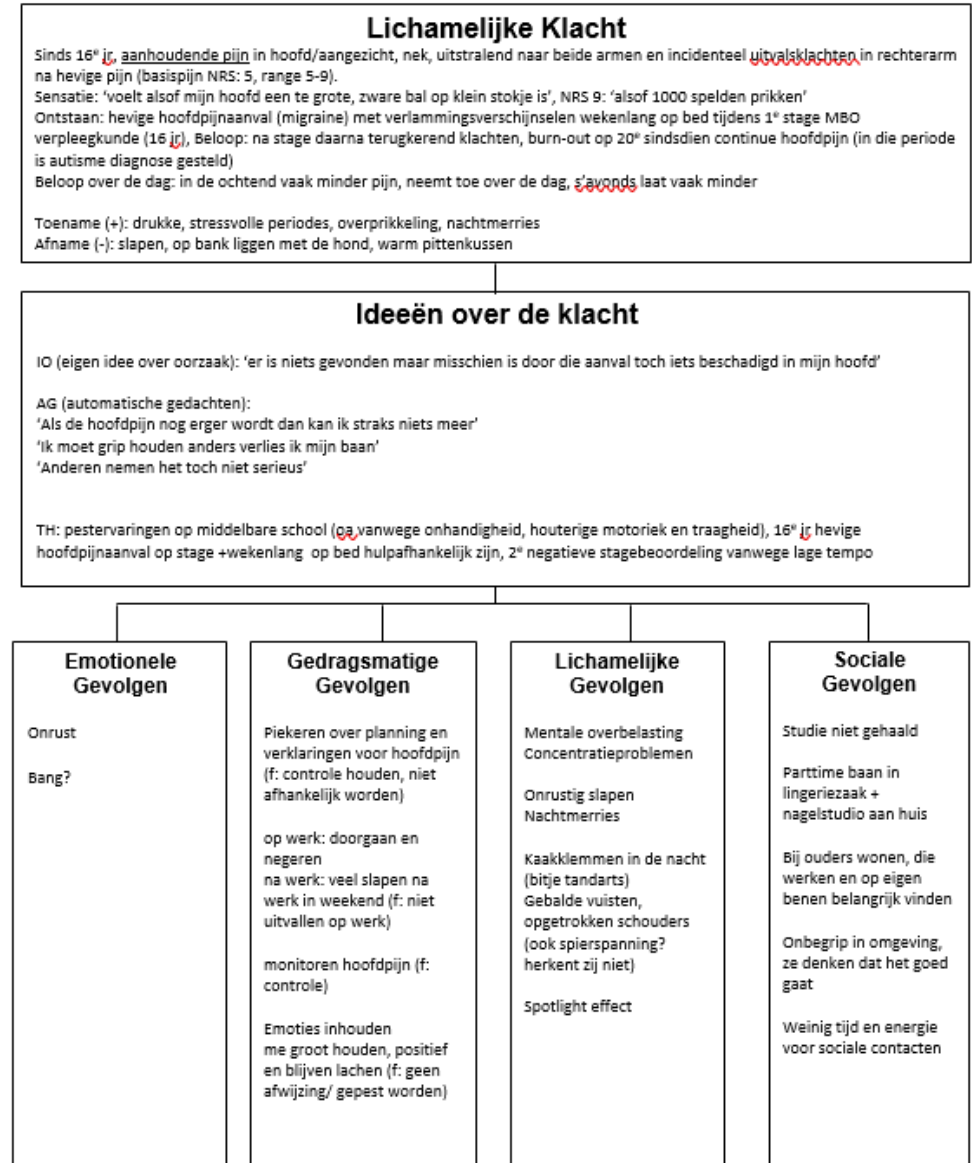


# Oefenen: Gevolgenmodel

## Adinda, 26 jaar

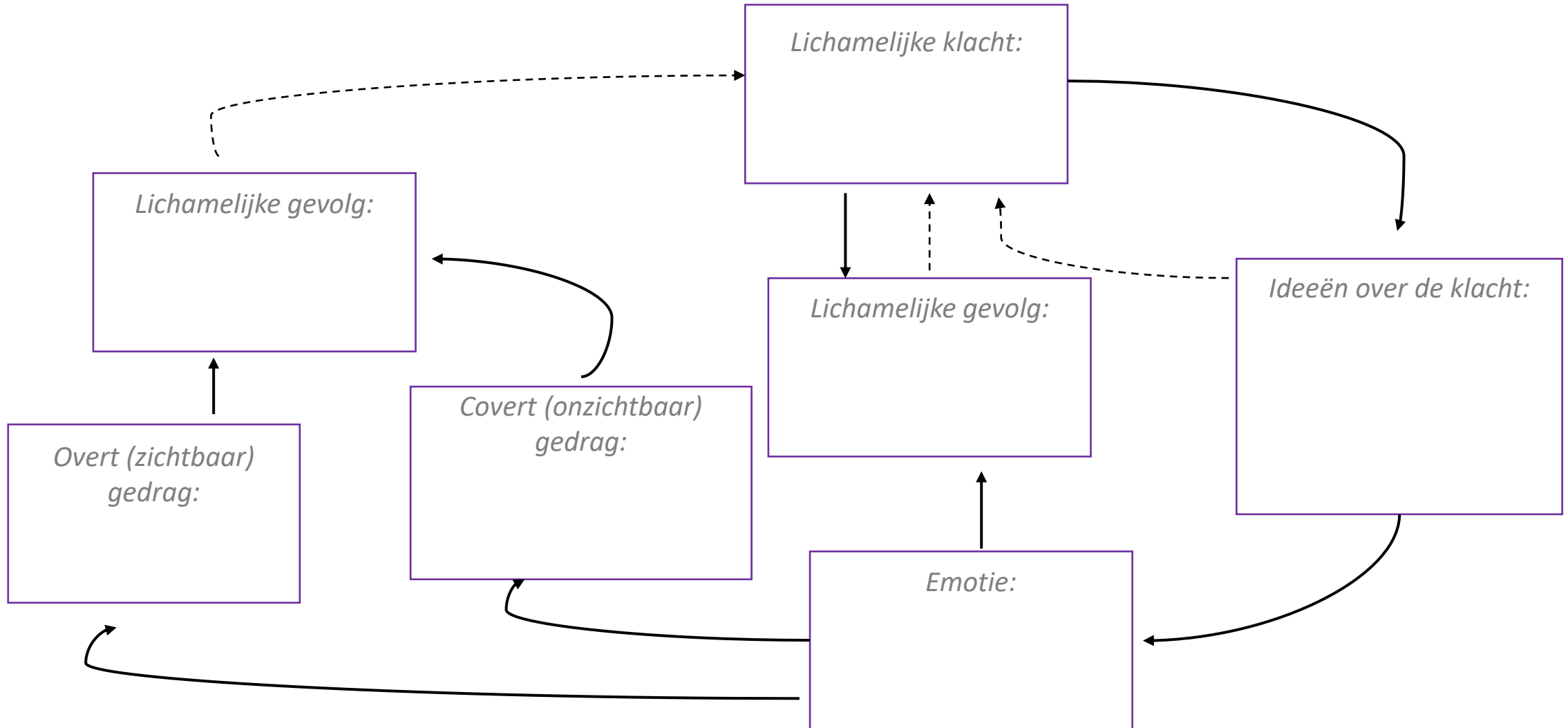
1. Check of de genoteerde instandhoudende factoren; cognitieve, emotionele en gedragsmatige, lichamelijke gevolgen logisch en consistent met elkaar samenhangen
2. Selecteer die factoren waarvan opheffen vermoedelijk de meeste invloed op herstel zal hebben. Beperk je tot enkele factoren, maak hierin een keuze
3. Zet ze in de cirkel
4. Welke interventies zouden deze cirkel kunnen helpen doorbreken?

### MODEL VAN DE KLACHTEN

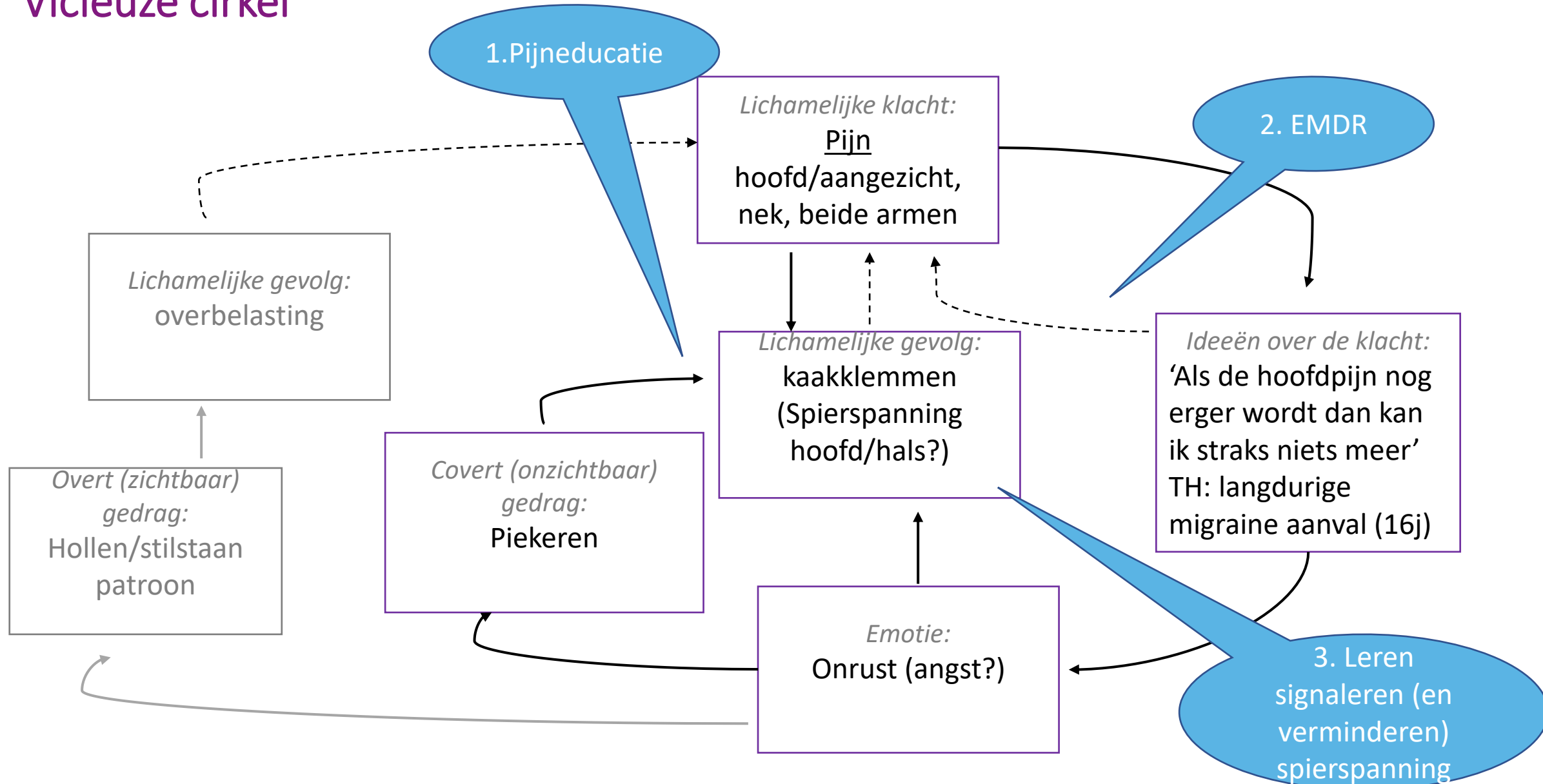




# Vicieuze cirkel



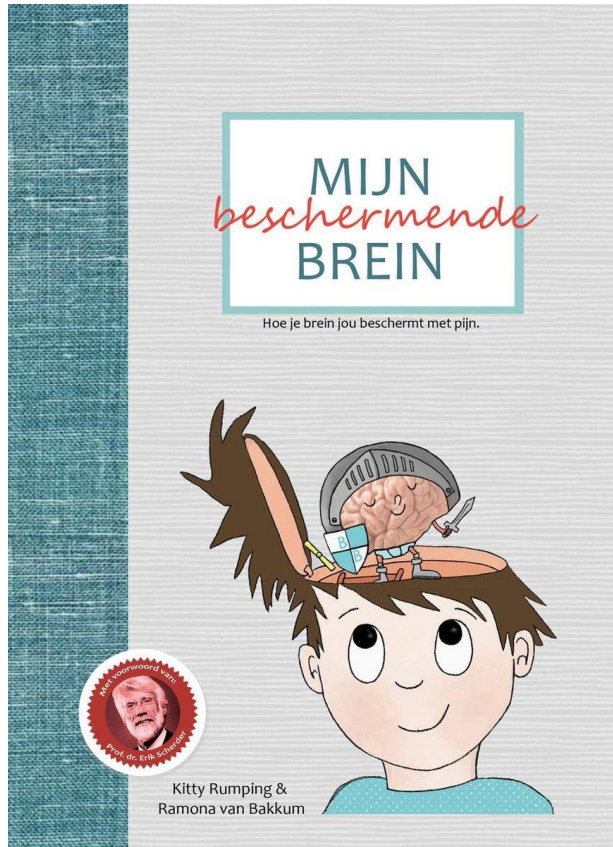
# Vicieuze cirkel





**BEGRIJP DE PIJN**

# Patiënt educatie ALK



---

Website: [www.NALK.info](http://www.NALK.info)

---

Online Pijn educatie: [Retrainpain.org](http://Retrainpain.org)  
of Begrijp de pijn (Youtube)

---

Boek: Pijn & het Brein –  
Vollebregt/Fleming (volwassenen)

---

Boek: Mijn beschermende brein –  
Rumping/Bakking (kinderen)

---

Boek: Je vermoeidheid te lijf-  
Fleming (volwassenen)

---

E-health: [GRIP.health](http://GRIP.health)



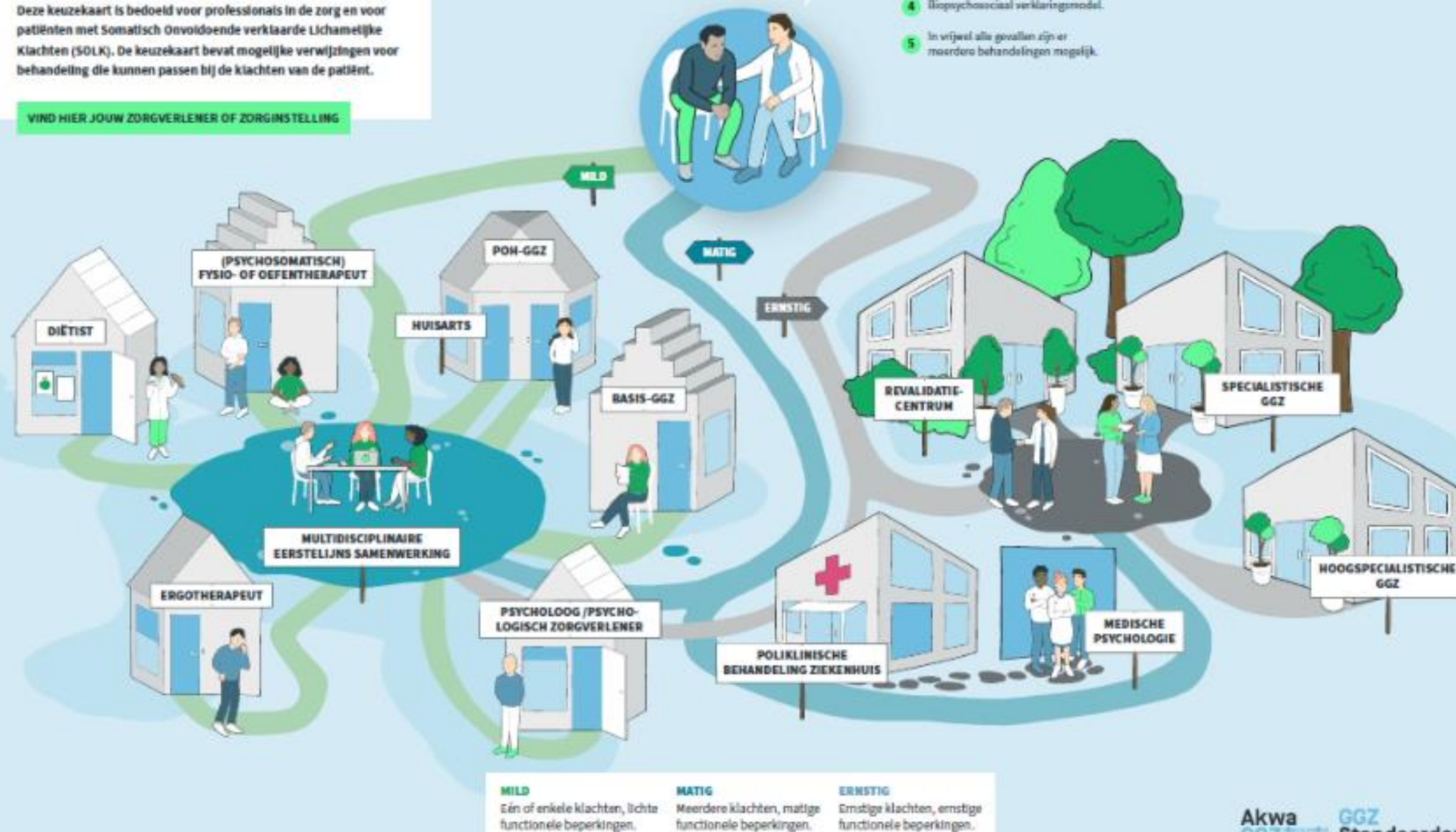
# Behandel mogelijkheden voor patiënten met ~~SOLK~~ ALK

Deze keuzekaart is bedoeld voor professionals in de zorg en voor patiënten met Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten (SOLK). De keuzekaart bevat mogelijke verwijzingen voor behandeling die kunnen passen bij de klachten van de patiënt.

VIND HIER JOUW ZORGVERLENER OF ZORGINSTELLING

Belangrijke te bespreken punten tussen patiënt en professional:

- 1 Klachten zijn daadwerkelijk aanwezig.
- 2 Geen bekende lichamelijke oorzaak betekent niet automatisch dat de klachten psychisch zijn.
- 3 Lichaam en geest zijn één geheel.
- 4 Biopsychosociaal verklaringmodel.
- 5 In vrijwel alle gevallen zijn er meerdere behandelingen mogelijk.



# Gevolgenmodel en autisme

## Tips voor behandelaren: Samen onderzoekend

- Basishouding: samenwerking. Onderzoek samen de ALK & reacties hierop die mogelijk de ALK beïnvloeden
- Volg het tempo van je patiënt, overleg en neem waar nodig tijd om te laten ervaren
- ‘Ontwikkeling en verwerking gaan lang niet altijd gelijk op, wanneer gedrag verandert maar beleving nog niet’
- Geef uitleg (educatie over pijn, vermoeidheid etc) die aansluit

# Gevolgenmodel en autisme

## Tips voor behandelaren: gepersonaliseerd

- Volg protocol waar het kan, wijk af waar het moet
- Klachtscore soms lastig, zoek naar wat past zoals kleurcodes, thermometerschaal
- Vraag door op de functie van gedrag (ook als het ineffectieve coping lijkt)
- ‘Laat een vakje open’, oftewel accepteer als je het nog niet weet en eerst samen op verkenning moet
- Vaak bij factoren die voor iemand met ASS minder toegankelijk of moeilijker te benoemen zijn, zoals emoties, lichamelijke gevolgen
  - ‘er is spanning, maar waar?’
  - ‘ik voel van alles in mijn lichaam, maar welke emotie daarbij hoort?’





## Longitudinale relatie autistische kenmerken en ALK

🕒 26 oktober 2023

Auteur: Julie Schmeets. In de klinische praktijk werd al langer ervaren dat mensen met autisme ook vaak last lijken te hebben van aanhoudende lichamelijke klachten (ALK). Er was tot voor kort nog weinig onderzoek naar deze associatie verricht, maar de wetenschappelijke interesse lijkt nu te groeien. De eerste studies kijken met name naar de prevalentie...

[Lees meer](#) ▶▶



## Categorieën

[Anesthesiologie](#) (29)

[Bedrijfsgeneeskunde](#) (17)

[Boekrecensie](#) (28)

# Lichaam en geest zijn één geheel



*Iedere ggz-professional kan ALK (tot op zekere hoogte) behandelen*