

Mensen met autisme zijn vaak op zoek naar manieren om de werkelijkheid beter te kunnen verdragen. Sommigen zoeken het daarbij in copingstrategieën die helaas verslavend kunnen zijn. Drugs, alcohol, seks, gokken. Hoe word je verslaafd én – belangrijker – hoe kom je van je verslaving af? Drie specialisten én iemand met ervaring vertellen over verlichting, verslaving en verandering.

Cannabis als oplossing?

Door Anjo Blatter



Nout Schukking

'Mensen met autisme zou ik ten strengste afraden om zelf te experimenteren met cannabis'

Nout Schukking

Een van de verslavingen die veel voorkomt bij mensen met autisme, is de verslaving aan cannabis. Maar voor sommige mensen met autisme zou cannabis misschien ook positieve effecten kunnen hebben. Mits veilig gebruikt. Nout Schukking is arts in opleiding tot psychiater bij het UMC in Utrecht. Hij doet promotieonderzoek naar de toepassing van medicinale cannabis bij mensen met psychische klachten en chronische pijn. 'Mensen met autisme ervaren vaak een verhoogde prikkelgevoeligheid, wat weer kan leiden tot veel stress, spanning en slaapproblemen. Sommigen ervaren dat cannabis bij hen de prikkelgevoeligheid kan verminderen.'

Medicinale cannabis

Tussen het gebruik van medicinale cannabis en cannabis uit de coffeeshop bestaan belangrijke verschillen, vertelt Nout. 'In cannabis van de coffeeshop zitten vaak hoge doseringen THC - de psycho-actieve stof - en nagenoeg geen CBD. Bovendien kan de hoeveelheid THC per oogst variëren en kan de cannabis verontreinigd zijn met pesticiden,

schimmels en zware metalen. Medicinale cannabis, die door een apotheek wordt verstrekt, is in Nederland gekweekt en voortdurend getest op consistentie en verontreinigingen.'

Gevoeligheid voor psychoses

THC in cannabis is een verslavende stof. Een goede begeleiding bij het medicinale gebruik van cannabis is dan ook cruciaal. 'Mochten mensen al ervaren hebben dat cannabis hen helpt bij hun psychische klachten, dan kunnen zij terecht met hun vragen bij een 'medicinale cannabis polikliniek' van bijvoorbeeld het UMC Utrecht. Hier kan uitgebreide voorlichting worden gegeven over het huidige bewijs voor het gebruik van medicinale cannabis bij psychiatrische klachten. Ook kan een professional evalueren of er voldoende onderbouwing is om medicinale cannabis voor te schrijven. Dan kun je dat zo veilig mogelijk doen met een zo laag mogelijk THC-gehalte, misschien wel nul. Mensen met autisme zou ik ten strengste afraden om zelf te experimenteren met cannabis. Zeker omdat ze vaak nóg gevoeliger zijn voor de negatieve effecten van cannabis, zoals het ontwikkelen van een psychose door de THC.'

>> lees verder op pagina 26



Johan van Zanten



Marc Bosma

Cannabis als probleem

In de praktijk van Johan van Zanten en Marc Bosma, gz-psychologen bij Novadic-Kentron, komt cannabisverslaving samen met alcoholverslaving het meeste voor. Marc: 'Toen we te maken kregen met cliënten met een verslavingsprobleem en autisme, konden we in de literatuur niks vinden over hoe we hen het beste konden helpen. We zijn toen goed gaan luisteren naar wat onze cliënten nodig hebben.' Het resultaat is een boek dat mensen met verslavingsproblemen en autisme verder helpt: *GRIP: aan de slag met verslaving en stress bij autisme*. Inmiddels is daar ook een uitgave voor hulpverleners aan toegevoegd.

'Als je met verslaving aan de slag wil, moet je ook met de stress aan de slag'

Marc Bosma

Nieuwe patronen aanleren

Mensen met autisme gebruiken onder meer cannabis om rust te krijgen in hun hoofd. Daarom is het belangrijk om iets te zoeken wat die functie overneemt. Johan: 'Vaak hoor je dan: *Ik wil wel zeker weten dat het andere werkt. Anders blijf ik toch dat blowen volhouden.*' Marc: 'De vertrouwde patronen in gebruik moeten vervangen worden door nieuwe patronen die ook weer vertrouwd worden, belangrijk voor mensen met autisme. Dat is een leerproces.'

Individuele puzzel

Marc: 'Als je met verslaving aan de slag wil, moet je ook met de stress aan de slag. Je moet dus niet alleen grip krijgen op je verslaving maar ook op je stress.' Stap voor stap. Johan: 'Eerst moet je die stress herkennen en erkennen. Daarna ga je kijken hoe je andere keuzes kunt maken om meer rust te ervaren.' Marc: 'Dat is een individuele puzzel die je samen gaat leggen.' Johan: 'Je denkt juist bij autisme dat je met protocollen moet werken, maar ook voor hulpverleners is het een soort omdenken. Je moet je eigen referentiekader loslaten. Werken vanuit onbevangenheid. Snappen hoe het werkt. Niet bij voorbaat al bepalen wat het beste werkt bij de cliënt.'

Meer dan middelen

Joost Wanders zocht in zijn jeugd al naar manieren om de werkelijkheid te ontvluchten. Op latere leeftijd zocht hij zijn toevlucht in gokken, relaties en seks. Zijn ervaringen deelt hij in zijn boek dat op 2 april dit jaar werd gepresenteerd: *Altijd anders: (Over)leven met autisme & verslavingen* (bekijk de recensie op pag. 50/51). In dat boek geeft hij ook tips en pleit hij voor levensloopbegeleiding voor mensen met autisme en meerdere problemen.

Met anders-zijn omgaan

Joost: 'Ik was op zoek naar wat er gebeurd is in mijn leven, waardoor ik steeds weer vastliep en niemand mij kon helpen. Ik ben gaan kijken welke situaties ervoor gezorgd hebben, dat ik in mijn jeugd al uitvluchten ben gaan zoeken. Eerst nog onschuldig, in een fantasiewereld waarin ik zelf wel goed was en de regie had en alles over mij ging. Later in de gokverslaving en liefde/seksverslaving. Ik merkte gaandeweg dat het zoeken naar contacten en het gokken uitvluchten waren; uitvluchten om met de onrust, irritatie en het anders-zijn om te gaan.'

Crisissituaties

Maar die uitvluchten leverden juist andere problemen op. Joost liep vast in het leven en kwam in steeds meer crisissituaties terecht. 'Ik had grote gokverliezen, waardoor ik regelmatig (grote delen van) mijn spaartegoeden



Joost Wanders

'Ik zocht uitvluchten om met de onrust, irritatie en het anders-zijn om te gaan'

Joost Wanders

verloor. En in 2024 werd ik in mijn eigen huis overvallen door twee jongens, terwijl ik dacht dat ik een date had.' Voor zijn problemen heeft hij veel soorten hulp geprobeerd, zoals cognitieve gedragstherapie, maar dat sloeg allemaal niet aan. Pas toen hij 31 was, kreeg Joost de diagnose autisme en viel het een en ander op z'n plek. 'Maar toen waren de verslavingen er al en waren de problemen zó groot dat ik geen goede begeleiding meer kon krijgen.' Volgens Joost is er ook weinig begrip in zijn omgeving. 'Niemand lijkt te snappen hoe moeilijk een gokverslaving is. Hoe snel je erin kunt komen en hoe moeilijk het is om er weer uit te komen.'

Complex leven

Zonder zijn verslavingen had zijn leven er heel anders uitgezien, weet Joost. 'Maar het leven is voor mij zó complex. Elke dag ervaar ik weer problemen. Regelmatig zie ik geen oplossing meer en val ik weer voor de verslavingen. Ik wou dat ik een beter alternatief had.' ●



Paul Reukers (1955)

kreeg zijn diagnose rond zijn 53^e jaar, is al heel lang getrouwd en heeft zes soorten huisdieren. Tot aan zijn vervroegde pensioen werkte hij als fraude-deskundige kindersmokkel.

Dubbel ziek!

Dankzij de jongste van onze drie katachtigen (Bartje) word ik in huiselijke kring vandaag de dag gevierd als leeuwjestemmer. Ons roofdierje oogt als zijn poesgenoten, maar in zijn poezenbinnenste lijkt hij voor geen meter op de oudste twee. Sowieso lijkt hij trouwens helemaal nergens op, maar dat terzijde. Het ventje is de Ultieme Opportunist (zeg maar Wammes Waggel), en doet altijd alleen wat op het aller-aller-allerlaatste moment toevallig in zijn onbekommerde koppetje op plopt. En zo'n plop komt mij niet vaak gelegen. Meneertje kwam al ooit bij ons binnen zonder ook maar één net maniertje (hij bleek zichzelf te hebben opgevoed, wat alleen hem beviel). Zo klein als hij in het begin nog was, toonde hij zich meteen volstrekt vreesloos. Naarmate hij waar dan ook iets eetbaars vermoedde, groeide zijn daadkracht.

Ongeacht enorme mee-eters riep hij dan niet eens 'Opzij!', maar nam gelijk een hap die nog maar net aan in hem paste. Poezemans mag zich ook graag kwijt maken. Met de voorbedachte bedoeling om hevig gemist en bijgevolg teruggevonden en geknuffeld te worden. Dat dan weer wel.

Even terug leek het ons crimineeltje fijn om een keertje vanaf een plank boven de eettafel bommetje te doen in mijn bakje yoghurt. Hoewel ik hem vlak voor de plons nog te pakken kreeg, ging Bartje hier fataal te ver.

Als onomstreden autist (ik ben van vóór de Paracetamol, toen je bij een malaise nog een Chefariantje kreeg) wist ik dat mijn toetjestoekomst gevaar liep. Dat zou te jammer zijn, en te veel van het slechte. Mijn zuivelschavuit is gelukkig niet heel groot, dus ik durfde een projectje met hem wel aan. De noodzakelijke geest kreeg ik van een toevallig passerend stuk appeltaart, en zo besepte ik dat ook duivelse poezen kopjes geven. Als ze jou maar leuk genoeg vinden om iets van je te willen. Nou, dat viel te regelen.

Jammerlijk was ik in les 37 met onze Bart alleen nog net zover als voor les één. Knulletje bleef plonsgericht, en viel dus nergens voor te belonen, hij werd zelfs wat mismoedig omdat ik groeide in mijn rol als onderschepper. Tot mijn boefje op zoek ging naar troost, en zijn krui balorig langs mijn kuit wreef... Joepieieie! Als de gesmeerde bliksem gaf ik hem een aai, en zo is het helemaal goed gekomen. Zolang hij uit de yoghurt blijft, mag hij nu (na een kopje) mijn yoghurtlepel aflikken. Hij blijft wel comorbide (eetziek en met een bord voor zijn koppetje). ●