

Narratieve Mentalisatietraining voor Volwassen met Autisme

Vrije Universiteit Brussel
Tom Bylemans

Heel erg bedankt voor je interesse in deze studie! Indien je na het lezen van deze informatie nog vragen zou hebben, of gewoon nog wat meer wil weten, stuur mij dan zeker een mailtje: Tom.bylemans@vub.be

Wat wordt er juist getraind en bestudeerd?

Het doel van deze studie is het ontwikkelen van een sociale vaardigheidstraining. Daarbij focussen we op twee belangrijke sociale vaardigheden: Narratieve coherentie en mentaliseren. Narratieve coherentie is de vaardigheid om gestructureerd verhalen te vertellen terwijl mentaliseren de vaardigheid is om gedachten en gevoelens bij anderen en jezelf te herkennen en hier gepast op te reageren.

Met deze studie willen we deze vaardigheden bij jou niet per se veranderen, maar wel versterken. Het trainingsprogramma is ontwikkeld voor en door mensen met autisme en tracht vooral nieuwe inzichten te bieden.

En waarom is dat belangrijk voor mij?

We vertellen elke dag verhalen. Wanneer je iets meemaakt, dan wil je daar meestal over kunnen vertellen tegen anderen. Je wil deze ervaring met iemand delen. En dat is heel belangrijk!

Wanneer je verhaal ongestructureerd is, krijg je echter een heel ongewenst effect; Je luisteraar gaat niet meer echt luisteren. Wanneer je luisteraar niet luistert, wordt het moeilijker om verbonden te geraken met elkaar. Je krijgt ook geen gepaste feedback op je verhaal en je ervaringen waardoor het voor jou ook moeilijker blijft om alles te plaatsen.

Mentaliseren is eveneens heel erg belangrijk. Deze vaardigheid zorgt ervoor dat we soepel kunnen navigeren doorheen allerhande sociale situaties. Het helpt ons te begrijpen waarom mensen bepaalde acties hebben gedaan, waarom ze op een bepaalde manier denken, waarom ze zich op een bepaalde manier voelen... Maar het helpt ook om onze eigen gedachten en gevoelens beter te begrijpen en te kaderen.

Oké, en hoe ga je dat dan trainen?

Voor dat ik dat kan uitleggen, moet je eerst weten dat alle deelnemers in twee groepen worden gesplitst;

1. Wachtgroep
2. Actieve groep

Dit gebeurt op een volledig willekeurige manier (via een computer). De mensen in de actieve groep worden getest voor de training, volgen na het testen de online cursus, en worden opnieuw getest na de training. De mensen in de wachtgroep worden getest, wachten 8 weken, worden opnieuw getest, en volgen pas na de tweede testing de online cursus.

De wachtgroep zal vergeleken worden met de actieve groep om na te gaan of eventuele effecten van de studie effectief te wijten zijn aan de training, of eerder gewoon toevallig door het tweemaal testen (voor- en na de training).

De training bestaat uit het volgen van **een online cursus** gedurende 8 weken. Elke week zal je één hoofdstuk uit deze cursus volgen op een online platform. De mensen in de **actieve groep** zullen meteen **na de eerste testing** een link ontvangen om aan te melden op dit platform. Je krijgt ook een filmpje doorgestuurd met uitleg over de werking van het platform. De mensen in de **wachtgroep** zullen meteen **na de tweede testing** een link ontvangen om aan te melden op dit platform.

De cursus heeft als doel actief aan de slag te gaan met verhalen en gevoelens en gedachten van anderen en jezelf. De cursus is gebaseerd op ideeën uit de neurowetenschappen. Er is namelijk één hersengebied dat enorm belangrijk is bij zowel narratieve coherentie als mentaliseren; Het cerebellum.

Het cerebellum is een klein hersengebied gelegen achteraan, onderaan ons hoofd. Verschillende studies hebben aangetoond dat dit hersengebied van groot belang is bij de ontwikkeling van autisme. Het is ook belangrijk voor het gestructureerd vertellen van verhalen, het herkennen van gedachten en gevoelens bij jezelf en anderen, emotieregulatie, geheugen...

We weten vanuit persoonlijk onderzoek dat het cerebellum vooral actief wordt wanneer het geconfronteerd wordt met volgordes (denk maar aan het vertellen van verhalen of het herinneren van specifieke gebeurtenissen). Dit is de reden waarom we in de cursus vooral focussen op vertellen en hervertellen van verhalen (volgordes van acties en gebeurtenissen).

Wanneer je toegewezen wordt aan de trainingsgroep, zal je 3x in contact komen met de hoofdonderzoeker tijdens de 8 weken cursus. Deze momenten zullen online doorgaan en worden georganiseerd zodat jij vragen kan stellen over de cursus en persoonlijke feedback kan ontvangen.

I'm in! Maar hoe gaan we juist te werk? Wat kan ik nu allemaal verwachten?

Op de volgende pagina staat een Flowchart van het verloop van het onderzoek. Wanneer je beslist deel te nemen aan dit onderzoek, zal je uitgebreide informatie krijgen over de taken en wat je kan verwachten.

Narratieve Mentalisatietraining

Stap 1: Online vragenlijsten en testen

- Vragenlijst autismekennmerken
- Non-verbale intelligentietest
- Algemene vragenlijst
- Sequentietaak:
 - Verhalen in chronologische volgorde zetten
 - Afbeeldingen in chronologische volgorde zetten

Stap 2: Pre-cursus testing op het online platform

- Twee persoonlijke verhalen neerschrijven (positieve en negatieve ervaring)
- 9 korte filmpjes van bewegende driehoeken beschrijven
- 10 korte verhalen lezen en vragen beantwoorden

Stap 3: Wachtgroep: 8 weken wachten

Stap 3: Actieve groep: 8 weken online cursus

Stap 4: Post-cursus testing op het online platform

- Twee persoonlijke verhalen neerschrijven (positieve en negatieve ervaring)
- 9 korte filmpjes van bewegende driehoeken beschrijven
- 10 korte verhalen lezen en vragen beantwoorden

Stap 5: Online vragenlijsten en testen

- Vragenlijst autismekennmerken
- Sequentietaak:
 - Verhalen in chronologische volgorde zetten
 - Afbeeldingen in chronologische volgorde zetten

Stap 6: Wachtgroep: 8 weken online cursus

Stap 6: Actieve groep: Online Feedback Vragenlijst

Stap 7: Wachtgroep: Online Feedback Vragenlijst

WACHTEN OF TRAINING

Vanaf het moment dat we klaar zijn met de testen, is de volgende stap afhankelijk van de groep waartoe je behoort (wachtgroep of actieve groep).

Je wordt automatisch op een willekeurige manier ingedeeld in één van de twee groepen; wachtgroep of actieve groep. Je krijgt dit al meteen bij de start van het onderzoek te weten.

De wachtgroep zal even niets moeten doen totdat ze door mij opnieuw gecontacteerd worden om over te gaan naar de volgende stap. De actieve groep krijgt onmiddellijk toegang tot de online cursus.

Wanneer je deelneemt aan deze studie, zal je voor de start een uitgebreide uitleg krijgen over de cursus en wat je kan verwachten.

Na 8 weken te wachten (wachtgroep) of 8 weken training (actieve groep), gaan we opnieuw verschillende vragenlijsten en testen bij je afnemen. Dit is belangrijk omdat we die informatie nodig hebben om de resultaten te interpreteren.

De **wachtgroep** zal na het afronden van alle testen en vragenlijst een link doorgestuurd krijgen om de cursus te volgen.

Na de cursus vragen we in elke groep om een korte feedbackvragenlijst in te vullen zodat we het programma in de toekomst kunnen aanpassen aan jullie noden en suggesties.

Dat lijkt me een zeer tijdsintensieve studie. Word ik er ook voor vergoed?

Ik vraag inderdaad heel wat van jouw tijd. Een goed trainingsprogramma ontwikkelen is dan ook geen gemakkelijke onderneming. Ik hoop echter dat je er na de training ook iets aan zal gehad hebben. Maar aangezien dit allemaal onderzoek is, weten we dat nog niet op voorhand.

Voor je deelname aan de testen en de vragenlijsten ontvang je 40 euro. Indien je na stap 2 om welke reden dan ook wenst te stoppen met het onderzoek (dat is je recht), ontvang je 20 euro.

Voor je deelname aan de training zal je geen vergoeding krijgen. Je zal er echter wel een mooie dienst mee bewijzen aan het vergaren van informatie over autisme. En hopelijk gaan we met deze resultaten nog veel kunnen betekenen voor de autismewereld.