

# Autisme en ACT

*Francis Pascal-Claes, Elke Bussels*

## **Samenvatting**

ACT associeer je niet spontaan met autismebegeleiding. In dit hoofdstuk wordt ingegaan op de specifieke aanpak in therapie bij cliënten met autisme. ACT blijkt een wijze van werken die inspeelt op de krachten en rekening houdt met de kwetsbaarheden van personen met autisme. De auteurs gaan eerst in op de wijze waarop therapeuten goed kunnen communiceren met mensen met autisme. Vervolgens laten zij zien hoe veranderingen van de eerste orde gecombineerd kunnen worden met veranderingen van de tweede orde. De lezer krijgt per kernproces handvatten en interventies aangereikt om ACT toe te passen bij deze doelgroep.

## **23.1 Kenmerken en eigenheid van een persoon met autisme – 178**

## **23.2 Specifieke aandachtspunten bij autisme – 178**

23.2.1 Communicatie en begeleidingsstijl in dienst van de therapeutische relatie – 178

23.2.2 Meerwaarde van ACT – 179

## **23.3 ACT-interventies – 180**

23.3.1 Waarden en toegewijde actie – 180

23.3.2 Creatieve hopeloosheid en controle – 181

23.3.3 Het zelf – 181

23.3.4 Bereidheid en acceptatie – 182

23.3.5 Defusie – 184

23.3.6 Contact met het huidig moment (mindfulness) – 185

## 23.1 Kenmerken en eigenheid van een persoon met autisme

---

Regelgeleid gedrag staat centraal in het denken van een persoon met autisme als specifieke manier van regelvorming en regelvolging. Regelgeleid gedrag wordt beïnvloed door verbale antecedenten, zoals beschreven in de Relational Frame Theory (Törneke 2010; zie ook ► H. 1). Regels worden opgelegd door de sociale omgeving en gevolgd door mensen met autisme, omdat het hen in staat stelt aan de eisen van de samenleving te voldoen. Ze nemen een veel prominere rol in het leven in dan bij de ‘gemiddelde cliënt’ het geval is en worden een overlevingsmechanisme. Aandacht voor het belang van de regels bij mensen met autisme en de valkuilen die ermee gepaard gaan, is belangrijk.

## 23.2 Specifieke aandachtspunten bij autisme

---

### 23.2.1 Communicatie en begeleidingsstijl in dienst van de therapeutische relatie

---

In de communicatie met iemand met autisme moet de therapeut goed rekening houden met de belevingswereld van deze persoon. We noemen dat in dit hoofdstuk anti-vriendelijke communicatie.

Bij autisme is non-verbaal gedrag vaak een zwak punt, zowel in het zich uitdrukken – vlakke mimiek, intonatie – als in het begrijpen. Hoewel in RFT alle gedrag (ook non-verbaal), voor zover het relationeel gekaderd wordt, als verbaal beschouwd wordt – dat wil zeggen als deel van de wereld zoals we deze kennen door relationele frames –, gebruiken wij niet-verbaal in dit hoofdstuk in de reguliere zin van het woord (gebaren, mimiek). Door een vertraagde betekenisverwerking ontstaan problemen in het begrijpen, het zich uitdrukken en (mis)begrepen worden, mede vanwege het letterlijk gebruik en begrip van taal. Daar communicatie bij autisme op een andere manier verloopt, kan de context (partner, therapeut) het best op anti-vriendelijke wijze communiceren. Dit betekent: concreet, visueel, overzichtelijk, expliciet, serieel, logisch en mathematisch.

In therapie vertraagt schrijven het ritme, wat een betere verwerking mogelijk maakt. Visualiseren en het gebruik van visuele metaforen werkt goed, omdat dit overzicht geeft, de taalgebonden misverstanden vermijdt en omdat je taal niet met taal kunt verslaan. Metaforen schrijven geen gedrag voor. Ze beelden uit hoe dingen werken in bepaalde contexten. Een ervaring die een cliënt al heeft wordt gekoppeld aan een andere situatie. Speel metaforen zoveel mogelijk fysiek uit (bijv. ‘passagiers op de bus’, ‘armworstelen met jezelf’) en bouw ze op. ‘Armworstelen met jezelf’ is een (fysieke) metafoor die we zelf bedacht hebben, die goed bruikbaar is en die de cliënt nooit meer vergeet: eerst armworstel je met je cliënt, dan laat je cliënt met beide armen – ellebogen tegen elkaar – met zichzelf armworstelen, zo ervaart hij dat een gevecht met zijn gedachten, angsten, etc. een gevecht is met zichzelf, waar geen winnaar of verliezer is, een gevecht dat je slechts uitput. Metaforen vertragen het tempo en helpen generaliseren vanuit het hier-en-nu. Sprekende beelden geven kernachtig de essentie en de samenhang weer.

De persoon met autisme kan intenties, gedachten en overtuigingen van een andere persoon moeilijker inschatten (mindblindness), omdat veel informatie in communicatie impliciet of non-verbaal is, wat gemist of fout geïnterpreteerd kan worden en tot misverstanden leidt. Expliciet verwoorden wat er in je omgaat, helpt vaak. In feite is er een dubbele mindblindness: de persoon met autisme kan zich niet inleven in de ‘neurotypische wereld’ en die wereld snapt de persoon met autisme weer niet.

Een andere barrière in de communicatie, gezien de vaak hoge stressniveaus, is de interpersoonlijke experiëntiële vermijding, een dubbele vermijding. Voor (de omgeving van) de persoon met autisme geldt vaak: ik wil je niet laten voelen zoals je je voelt, want ik wil niet voelen wat ik voel wanneer jij voelt wat je voelt. Het motto is dan ook: ‘het ijzer slaan als het koud is’.

Het tempo van begeleiding volgt de cliënt: we zien dat langere trajecten nodig zijn, ontwikkelingen langzamer verlopen. Je moet dikwijls v r vooruitkijken. Cliënten hebben vaak al een lange loopbaan van teleurstellingen; je wilt dus geen mislukking toevoegen. In dit opzicht moet je de begeleiding sturen zoals een olietanker: 20 km van tevoren bijsturen om een bocht te nemen.

Zorg dat de therapie voorspelbaar is door te structureren en de rode draad te expliciteren. Dit alles betreft niet het ‘wat’ maar het ‘hoe’ en de behandelpolitiek bij autismebegeleiding.

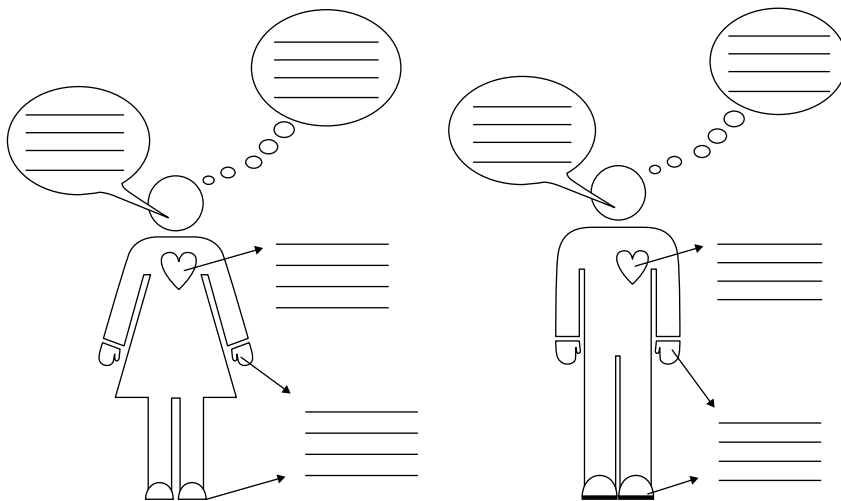
### 23.2.2 Meerwaarde van ACT

Om de plaats en meerwaarde van ACT te begrijpen in het spectrum van behandelingsinterventies bij autisme helpt een korte situering. Eersteorde veranderingen trachten de ernst van probleemgedrag te elimineren of verminderen. Dit is het niveau van eerste- en tweedegeratie gedragstherapie. De focus ligt op inhoud, vorm en frequentie: ‘Is deze gedachte logisch? Is dit gedrag adaptief? Hoe vaak komt het voor?’ Zo worden onder meer ontspanningsoefeningen tegen angst ingezet.

Naast het werken met vaardigheden, competenties en context kun je ook werken met het denken dat als gedrag kan worden gezien, het formuleren en volgen van regels (cfr. ‘regelgeleid gedrag’). Dit is bij autisme een belangrijke insteek, omdat er door de ontwikkelings-neuropsychologische problemen (centrale coherentie, executief functioneren, Theory of Mind) op dit niveau ‘denkgereedschap’ lijkt te ontbreken in de mentale gereedschapskist. Hiertoe zijn heel wat cognitief-therapeutische interventies ontwikkeld (bijv. problem-solving strategieën) en is een belangrijk onderzoeksterrein volop in ontwikkeling, dat je ‘RFT-therapie’ zou kunnen noemen (Rehfeldt 2009).

Juist het rigide vormen en volgen van regels (bijv. routines, regels in dienst van experiëntiële vermijding) maakt dat het autistisch denken stevige grip heeft op het leven van de cliënt en de flexibiliteit nog meer afneemt – een inherent effect van het volgen van regels. Op grond van hun observatie van de situatie kiezen mensen welke regels van toepassing zijn. Door een verminderde contextgevoelige informatieverwerking selecteren mensen met autisme niet-passende regels, die dan worden toegepast op terreinen waar ze niet werken (bijv. intieme relaties en problem-solving). Regels worden letterlijk genomen (‘was je handen in het toilet’) of worden niet herkend als van toepassing in deze context. Deze grenzen van de aanpak van regelgeleid gedrag leiden ons tot de tweedeorde veranderingen, die het kader zelf ter discussie stellen. Dit is het niveau van de derdegeneratie gedragstherapie. Door onder andere te focussen op hoe je je tot de inhoud van gedachten en gevoelens verhoudt, zonder de inhoud te willen veranderen, maken ze ACT tot één van de krachtigste instrumenten in een anti-vriendelijke behandeling. Bij autisme is het nodig deze verschillende niveaus van interventie soepel te integreren in de begeleiding.

Dat ACT een anti-vriendelijke therapie is, heeft te maken met een gelukkige match tussen beide. Ervaringsgericht werken is zeer geschikt voor autisme, want dit is een intact kanaal, het overstijgt de grenzen van een regelgeleide aanpak en het generaliseert veel beter (bijv. bij het verwerven van sociale vaardigheden). Bovendien is het veel krachtiger dat de cliënt zijn ervaring leert te benutten als basis voor waardegerichte actie, in plaats van dat hij de ‘regels’ van de



■ **Figuur 23.1** GGG-schema visueel. (overgenomen met toestemming van Centrum Geestelijke Gezondheidszorg Waas en Dender).

therapeut overneemt op diens gezag of vanwege een evidence-based karakter. Een fijne manier om een klassiek GGG-schema visueel te maken zijn tekeningen, waarbij je het onderscheid binnenkant (denken-voelen) en buitenkant (zeggen-doen) maakt (zie ■ fig. 23.1).

## 23.3 ACT-interventies

### 23.3.1 Waarden en toegewijde actie

Misschien wel het meest krachtige ACT-proces bij mensen met autisme is het identificeren van de waarden en hieraan een toegewijde actie koppelen. Mensen met autisme doen veel moeite om 'erbij te horen' en 'te doen wat moet'. Uit het onderzoek van Cook (2008) blijkt dat het stressniveau van mensen met autisme stijgt door de hoge eisen en 'onkunde' die ze ervaren. Uit ervaring blijkt dat aan mensen de vraag stellen wat voor hen nu écht belangrijk is, wat ze zouden willen doen, waar ze dichterbij willen komen in hun leven, etc. een verademing is. De ervaring leert dat bepaalde metaforen of oefeningen, die waarden in kaart willen brengen, niet altijd even goed werken bij mensen met autisme. Niet zelden maakte een cliënt de opmerking 'dat maakt dan toch niets meer uit, want dan weet ik dat niet meer' na het aanbieden van de grafsteenmetafoor of de oefening van de grafrede. Wat wel werkt is stilstaan bij een mooi moment in hun herinnering (bijv. Sweet Spot van Wilson en DuFrene 2008, pag. 203–209) of hen te laten bedenken waar ze zeker geen spijt van willen hebben aan het einde van hun leven (Jansen en Batink 2014), omdat het op elegante wijze meer kan vertellen over wat voor hen belangrijk is. De ACT-matrix (Polk en Schoendorff 2014, zie ook ► H. 25) helpt om zicht te krijgen op waarden, mede omdat deze zowel concreet als visueel is. Het waardekompas visualiseert of ze hier-en-nu de richting van hun waarden aanhouden (Zettle 2007, pag. 124–125, Eifert en Forsyth 2007 pag. 199). De waarderoos visualiseert hoe dicht ze bij hun waarden staan (Dahl et al. 2009, pag. 120–126). Gelinkt aan bereidheid en acceptatie is de oefening/metafoor van 'de passagiers op de bus' nuttig om te illustreren dat er altijd gedachten, emoties, etc. zullen zijn die hen willen wegtrekken van de richting van hun waarden (Hayes et al. 2012, pag. 292–294).

### 23.3.2 Creatieve hopeloosheid en controle

Hoewel anti-gedrag controlegedrag is, zijn de bijbehorende regels een manier om grip te hebben op het leven en kun je creatieve hopeloosheid het best voorzichtig aanpakken bij mensen met autisme. Regels zijn behalve een controlestrategie, ook een overlevingsstrategie. Hierdoor kunnen ze meedraaien in de voor hen soms vreemde wereld. Daag mensen met autisme uit te evalueren welke regels nu precies van henzelf zijn (o. a. op basis van ervaringen), welke opgelegd werden door anderen en/of 'de maatschappij' (cfr. regelgeleid gedrag) en welke hiervan nodig, werkbaar en/of nuttig zijn en welke elkaar mogelijk tegenspreken. Wees kritisch als therapeut of het 'schrappen' van de regel inderdaad beter is voor de cliënt. Het installeren van meer werkbare regels is nodig wanneer er een 'tekort' aan gedrag en vaardigheden is om psychologische flexibiliteit te vergroten.

Een mogelijke oefening is het opstellen van een 'persoonlijk reglement' aan de hand van een regelboekje (instructie: 'schrijf eens alle dingen op die je *moet* doen op een dag'; Jansen en Batink 2014), mede omdat het schriftelijke karakter van de oefening het concreet en visueel maakt voor de persoon met autisme. Vraag in de nabespreking door op de functie van de regels en evalueer samen met de cliënt de werkbaarheid van zijn/haar regels. Het gebruik van kleuren kan hier visuele ondersteuning bieden. Illustreer regels die niet werken met een Chinese vingerval (Hayes et al. 2006, pag. 119–120). Laat de cliënt het 'vastzitten' effectief ervaren. Erken enerzijds hun behoefte aan regels en maak hen er anderzijds van bewust dat hun gedrag regelgeleid is en het een keuze is een regel te volgen.

De oefening 'regels versus de realiteit' (Jansen en Batink 2014) kan de cliënt laten ontdekken dat de strikte toepassing van regels in werkelijkheid niet altijd evident is. In de eerste plaats richt deze oefening zich op een cognitieve evaluatie van regels en gedrag, maar de oefening biedt ook een startpunt voor een experiëntieel vervolg, waarbij emoties, gedachten en sensaties die opkomen bij de vaststelling van de illusie van controle, opgemerkt en verdragen kunnen worden.

### 23.3.3 Het zelf

'Ik ben autist' staat voor veel mensen met autisme gelijk aan 'ik ben anders' wat vaak gelijk staat aan 'ik hoor niet bij de rest'. Benoem je cliënt daarom als persoon met autisme en niet als 'autist'. De persoon is immers meer dan de diagnose.

Een persoon met autisme merkt steeds meer verschillen op met de mensen rondom hem/haar, wat de zelfbeschrijving steeds verder uitbreidt. Negatieve aspecten worden vaak het gemakkelijkst belicht en de fusie met deze gedachten over het zelf (zelf-als-inhoud) loert om de hoek. Soms zoeken ze hun toevlucht in een opgeblazen zelfbeeld. De werkbaarheid van fusie met de inhoudelijke beschrijving van het zelf wordt uitgedaagd. Een bruikbare 'zelf-als-context metafoor' is het bekijken van jezelf als de blauwe hemel waarin wolken drijven. Visualiseer deze metafoor door samen met de cliënt te tekenen. Krachtiger is het wanneer je écht naar buiten gaat en de metafoor een experiëntieële oefening wordt door de cliënt te laten observeren dat de hemel onveranderlijk is, ongeacht de beweging en veranderingen van de wolken. Deze oefening brengt meerdere ACT-processen samen, omdat mensen in het hier-en-nu (mindfulness) gedachten, gevoelens, gewaarwordingen etc. (zelf-als-proces) observeren en dit alles ook weer loslaten door het op een wolk te plaatsen (defusie) en te ervaren dat al deze ervaringen komen en gaan, zonder dat het iets hoeft te veranderen (Harris 2009, pag. 175).


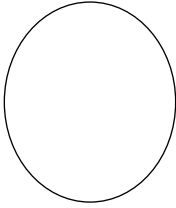
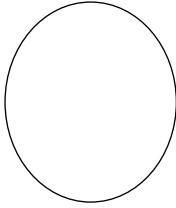
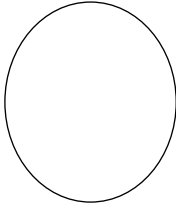
Een andere oefening is 'jezelf opmerken door de tijd heen' met foto's van jezelf als kind, adolescent en een recente foto (zie  fig. 23.2).

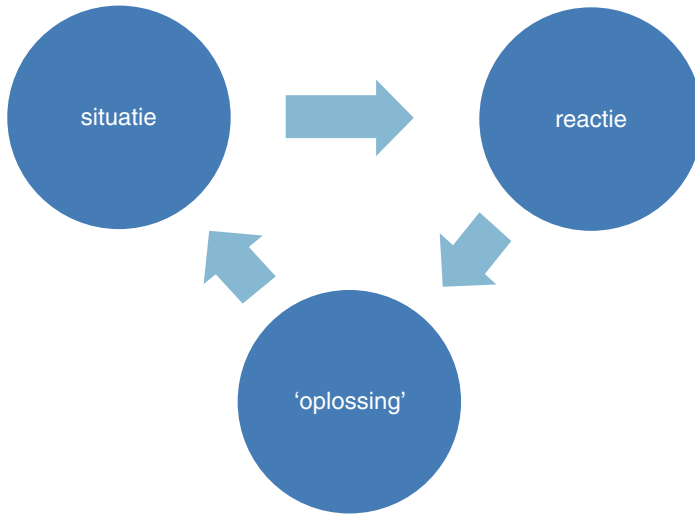
	foto 1	foto 2	foto 3
			
korte beschrijving: leeftijd, gebeurtenis, wat gebeurde er zoal in je leven.			
welke lichamelijke sensaties had je?			
welke gedachten had je?			
welke emoties had je?			
welke herinneringen kwamen boven?			
welke rollen had je op dat moment?			

■ **Figuur 23.2** Jezelf opmerken door de tijd heen. (Follette en Pistorello (2007), pag. 157) (overgenomen met toestemming).

Daarnaast spreek je bij oefeningen rond het zelf-als-proces een belangrijke sterkte van mensen met autisme aan: hun observatievermogen. Het observeren van anderen vormt vaak de basis voor hun 'overleven'. Het focussen op het observeren van het zelf kan tot het inzicht leiden dat andere contexten andere gedachten over het zelf oproepen, waardoor de inhoud minder rigide wordt. Om dit concreet te maken, laat je hen observeren welke gedachten over zichzelf er opkomen tijdens de sessie en noteert die. Daarnaast laat je hen in gedachten terugkeren naar een moment waarop ze zich goed voelden en een moment dat ze moeilijk vonden. Laat hen observeren welke gedachten over zichzelf naar voren komen en noteer die op aparte bladen. Verschillende contexten, verschillende inhouden, het zelf wordt een dynamisch proces. Bij voorkeur geef je hen als huiswerk mee dit voor zoveel mogelijk verschillende situaties te doen. Deiktische kaders (zie ► H. 1), die zwak ontwikkeld zijn, worden hiermee verstevigd.

### 23.3.4 Bereidheid en acceptatie

Bereidheid en acceptatie kunnen een functie vervullen in het stellen van de diagnose. Mensen blijven vaak vechten tegen de beperkingen die ze nu eenmaal met zich meedragen. Ze kunnen



■ **Figuur 23.3** Driecirkel-diagram. (vrij naar: Kanter et al. (2009), pag. 137) (overgenomen met toestemming van Centrum Geestelijke Gezondheidszorg Waas en Dender).

er hoogstens wat minder ‘last’ van lijken te hebben. Een cliënte met autisme zei ooit gefrustreerd: ‘Het is niet omdat ik weet wat ik moet doen en men het niet aan me kan zien dat ik bij iedere stap die ik zet moet nadenken, dat het allemaal “opgelost” is of er niet is. Autismen blijft autisme en het blijft moeilijk, hoe veel ik ook leer!’ De eigen beperkingen ‘niet willen hebben’ werkt dus niet, ander gedrag werkt beter. Ter illustratie is het ‘touwtrekken met het monster aan het ravijn’ vaak werkbaar. Door zelf de positie van het monster in te nemen en te gaan touwtrekken met de cliënt, wordt het een ervaringsgerichte oefening (Hayes et al. 2012, pag. 321–322). Het doel is niet dat de cliënt berust in zijn diagnose, omdat dit kan leiden tot fusie en het autisme als rechtvaardiging gehanteerd wordt voor experiënteel vermijdingsgedrag. Het loslaten van het gevecht tegen de diagnose en de bijbehorende moeilijkheden maakt wel dat er ruimte komt voor het nastreven van de eigen waarden en waardegericht gedrag (Pascal-Claes en Vermeulen 2006). Psycho-educatie is hier nuttig, niet om een etiket te plakken, maar onder het motto ‘ken jezelf’. Wie de eigen handleiding ontdekt, functioneert beter.

Daarnaast zijn bereidheid en acceptatie zinvol bij het leren kennen van de eigen grenzen. Door hun zintuiglijke overgevoeligheden en minder contextgevoelige informatieverwerking raken ze sneller overprikkeld, wat hen als het ware verlamt in hun functioneren, waardoor ze niet meer kunnen doen wat ze eigenlijk zouden willen. Een anti-vriendelijke wijze om dit helder te maken is het driecirkel-diagram (zie ■ fig. 23.3). Een cliënte reageert met ijsberen en zich onrustig voelen op een stressvolle situatie voor haar (lekkende kraan). Dit gevoel wil ze ‘oplossen’ door alcohol te drinken, wat dan op zichzelf een probleem wordt.

Een persoon met autisme leren opmerken wat er met hem/haar gebeurt in een bepaalde situatie, welke gedachten, gevoelens en gewaarwordingen er zijn, en op basis daarvan de eigen grenzen beter leren (h)erkennen, is met het oog op waardegericht gedrag zeer zinvol. De ‘levenslijn-oefening’ (Dahl et al. 2009; pag. 115–120) fysiek uitspelen kan hier helpen om mensen uit te dagen de ervaringen waar ze vaak voor wegllopen, toch te verdragen, voor zover dat voor hen draaglijk is en zover als hun bereidheid reikt. De oefening eindigt wanneer de cliënt hier-en-nu, met zijn hele geschiedenis en leerervaring, met zijn tendensen om van de lijn af te



■ **Figuur 23.4** Toegewijde actie. (Luoma et al. 2007, pag. 144) (overgenomen met toestemming).

wijken, zich engageert op de gewaardeerde koers te blijven, bewust dat dit ongemak met zich kan meebrengen. Zo slaagde een moeder met autisme er toch in met haar kinderen naar de speeltuin te gaan, omdat het belangrijk voor haar was activiteiten met hen te doen en ze bereid was het overweldigende geluid van spelende kinderen een tijdje te verdragen, maar sprak ze met haar partner af dat ze daarna rust kon nemen (zie ■ fig. 23.4).

### 23.3.5 Defusie

Defusie werkt beter dan cognitieve herstructurering. Door defusie heeft het autistisch denken minder grip op cliënten en krijgen ze handelingsvrijheid in het licht van werkbaarheid. In onze ervaring doet cognitieve herstructurering hen eerder verstrikken in gedachten, begrijpen ze het niet en geeft het onrust.

Door defusie kan de cliënt leren om de eigen gedachten te zien voor wat ze zijn: gedachten. Het vergroten van de psychologische flexibiliteit door defusie toont mensen dat gedachten over regels niet gevolgd moeten worden wanneer ze niet werkbaar zijn. Bij mensen met autisme kan dit inhouden dat je toewerkt naar een flexibelere toepassing van de regel ‘ik moet sociaal zijn’ en je meer richt op wat dit voor de cliënt mag betekenen (wat is werkbaar en waardevol voor de cliënt?) dan op het luisteren naar wat zijn/haar gedachten hier allemaal over te zeggen hebben.

Er zijn allerhande defusieoefeningen beschikbaar, waarvan de bruikbaarheid sterk afhankelijk is van de persoon met autisme die voor je zit. Als iemand concrete oefeningen (in vivo) nodig heeft, kun je de oefening ‘een ommetje met je verstand’ doen (Hayes et al. 2006, pag. 172–173, zie ook ► H. 4) of met kaartjes/post-it’s werken, waarop alle gedachten genoteerd kunnen worden (Hayes et al. 2006, pag. 171). Als het ook mogelijk is om verbeeldingsoefeningen (in vitro) te doen, kun je werken met de ‘metafoor van de bladeren op de stroom’ (Hayes en Smith



2006, pag. 92–93, zie ook ► H. 11), cliënten uitnodigen hun verstand een naam te geven ('Turbo Johnny is er weer') of de verhalen in hun gedachten te herkennen en deze te benoemen (Harris 2010, pag. 130).

### 23.3.6 Contact met het huidig moment (mindfulness)

---

Mindfulness (zie ► H. 6) staat tegenover anti-controlegedrag. In therapie wil je immers ruimte maken voor alle soorten reacties. Dit is de tegenpool van experiëntiële vermijding. Het is ook wat je aanbiedt tegenover mindlessness (automatische piloot, niet-functionele routines) en mindblindness (het niet automatisch en intuïtief mentale toestanden aan anderen toeschrijven). Daarnaast is het nuttig bij 'mindiness' – de drukte in ons hoofd – en bij overspoeling door interne en externe prikkels, de complexiteit van het leven. In de opbouw van mindfulness kun je het best van buiten naar binnen werken en maak je de rationale expliciet. Zo kun je bijvoorbeeld aangeven dat cliënten op deze wijze een mentale pauzeknop kunnen indrukken, wanneer ze zichzelf op automatische piloot voorbij hollen of de drukte in hun hoofd te veel wordt. Je kunt deze pauzeknop ook letterlijk op hun hand tekenen, waardoor deze steeds 'aanwezig' is. Beoefening van mindfulness is zinvol bij mensen met autisme, omdat er weinig communicatie nodig is en het geen inzicht vereist in gevoelens en gedachten, noch in die van jezelf, noch in die van anderen (Spek 2010). Annelies Spek (2010) bewerkte bekende mindfulness oefeningen, zodat ze beter toegankelijk zijn voor mensen met autisme. Inhoudelijk is er niets veranderd, maar er werden subtiele veranderingen in woordgebruik aangebracht, waardoor mensen met autisme gewoon letterlijk kunnen ontvangen wat er gezegd wordt, zonder zich af te vragen wat men bedoelt (bijv. 'kijk eens of je kunt voelen' wordt 'observeer'). Hierdoor lijken de oefeningen directiever, maar voor mensen met autisme is het duidelijker.

Ten slotte is het primaire doel van ACT het verhogen van psychologische flexibiliteit, wat bij autisme niet alleen betekent waardegericht actie ondernemen in een situatie, maar ook flexibiliteit tegenover persevereren in problem solving, rigide regelgeleid gedrag, hang naar voorspelbaarheid. Onderzoek van Pahnke et al. (2013) lijkt dit te ondersteunen. Autismebegeleiding is een meesterproef voor de gedragstherapeut, omdat je sterker dan in de meeste andere vormen van begeleiding eerste- en tweedeorde interventies met elkaar verweeft.