

Autisme en prikkelverwerking

Een andere beleving van de wereld
om je heen; Hoe dan?

Jeanet Landsman, Malle 17-9-2015



Wat wil ik vertellen?

- Diagnostiek
- Inzichten prikkelverwerking algemeen
- Inzichten uit onderzoek
- De vraag die centraal staat:

Als mensen met een autistisch brein de wereld zo anders beleven, wat zit daar achter en wat zijn de gevolgen?

En: wat kan hen helpen om daarmee te functioneren in de wereld van vandaag?"



Citaat (www.tistje.com)

“(...)in die zin kan inzicht verwerven in autisme ook helpen om te verstaan wat het betekent menselijk te zijn, en hoe we talenten kunnen ontwikkelen die het leven, de kennis, en het gedrag van iedereen rijker kan maken. (...) Als persoon met autisme zou ik mezelf bijvoorbeeld specialist in stress kunnen noemen, in communicatieve conflicten, of in creatieve oplossingen vinden...”

“De wereld heeft allerlei soorten brein nodig” (Grandin)

- Leren van elkaar
- Vullen elkaar aan
- Saai als we allemaal hetzelfde zouden zijn
- Mooi als iedereen op eigen-wijze kan deel nemen aan samen-leving
- Mooi als we elkaar leren begrijpen
- Niet makkelijk in huidige maatschappij

De diagnose, een fruitsalade?

(Donna Williams)

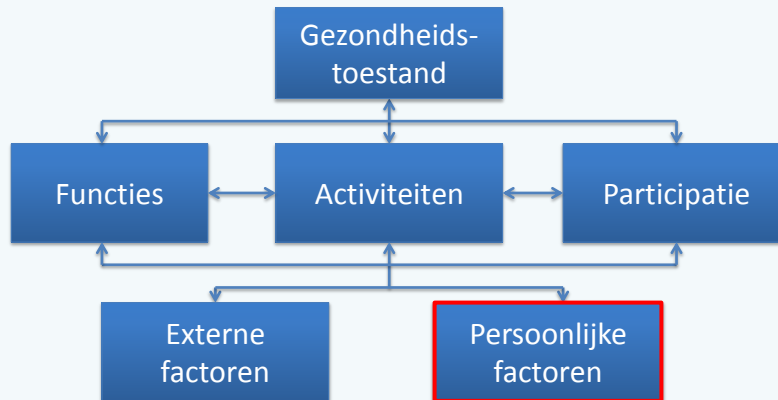
- Diagnose ASS via gedrag (DSM V)
 - 1) beperkingen in sociale communicatie en interactie,
 - 2) repetitief gedrag, specifieke interesses en over- of ondergevoeligheid zintuiglijke prikkels
- Niet via hersenscans, genetische analyse of onderzoek darmflora.
- Ook vaak angst, depressie of ADHD
- Veel 'fruit', ieders unieke autisme.



Of, zoals Gijs Horvers altijd zegt:

“Als je 1 persoon met autisme hebt ontmoet, heb je 1 persoon met autisme ontmoet”

Beïnvloedende factoren participatie (ICF) *van World Health Organisation*



Persoonlijke factor: de hersenen

- Capaciteit op verstandelijk niveau (IQ)
- Manier van denken
 - Theory Of Mind (TOM)
 - Centrale Coherentie (CC)
 - Executief Functioneren (EF)
- Manier van waarnemen: sensorische informatieverwerking

Deze drie hangen samen!

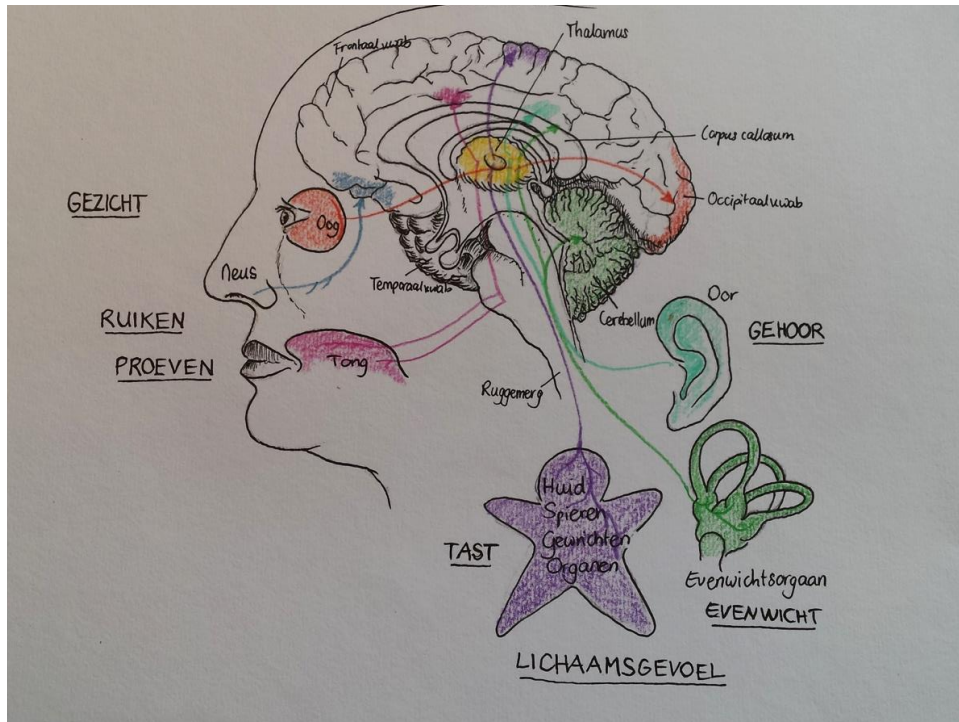
En problemen komen niet alleen voor bij ASS!

Citaat (Anoniem)

“...het is eigenlijk gewoon.. ik ben niet afgestemd op mijn omgeving. In elk geval minder dan een ander. Daar loop je gewoon keihard tegenaan. Daar moet je toch maniertjes voor bedenken”.

Sensorische informatieverwerking

- Vindt plaats in de hersenen vanuit de zintuigen:
 - waarneming,
 - bewustzijn en
 - betekenisverlening.
- Is: ‘de samenwerking tussen onze zintuigen en dat wat we doen (gedrag)’



Kern: minder of geen filtering

- Hersenen blijven synchroon reageren, met verschillende gebieden tegelijk
- Verklaart dat overgevoeligheid centrale rol speelt.
- Gefragmenteerde waarneming.
- Hyper- en hypo-gevoelig in extremen, synesthesie.
- Inconsistente waarneming (wisselt sterk en kan vervormd zijn bij overprikkeling).

Prikkelverwerkingsproblematiek

1. Hoofdpijn/migraine.
2. Woede aanvallen.
3. (Over)vermoeidheid.
4. Niet of traag reageren.
5. Emotioneel zijn ('zomaar' huilen bijv.)
6. Angstig of paniekerig voelen.
7. Druk in het hoofd zijn.
8. Moeite met concentreren.
9. Prikkelbaar.
10. Moeite met slapen.

Citaat (anoniem)

"Ik kon niet zoals anderen dagen lang in de UB zitten. Ik probeerde de eerste week van de studie, stond ik om 9 uur voor de deur en wilde ik daar gaan zitten tot laat. De eerste dag lukte mij dat dan tot kwart over 3, en later verwaterde dat en dan kon er niks meer bij. Dan dacht ik van, ik ben wel redelijk slim, maar dat blokken kan ik gewoon niet. Terwijl ik de meest triviale onzin onthoud."

En: "Ook als we uit eten gaan, daar word ik echt heel moe van. Ik hoor alles uit het restaurant binnenkomen en dan moet ik ook nog gesprekken volgen." ..."

Topje van de ijsberg



- We weten ongeveer hoe de hersenen prikkels verwerken.
- Tegelijk: ze zijn enorm plastisch.
- Dus eigenlijk weten we nauwelijks iets....
- Wel: goed functionerende waarneming zorgt voor makkelijke betekenisverlening.
- Dus als daar iets 'mis' gaat: andere betekenis?
- Dus: verschillende ervaringen, betekent verschillende werelden!
- Dus: zoveel mensen, zoveel werkelijkheden?

Persoonlijke factor: stress

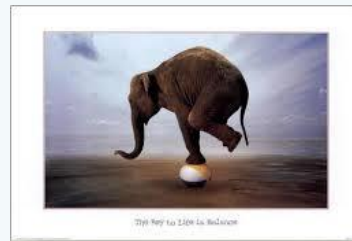
- Zintuigen voor waarnemen gevaar.
- Mensen met autisme kwetsbaar voor overprikkeling.
- Zenuwstelsel is in continue staat van 'gevaar' of 'stress'.
- (Nog) Moeilijker informatie verwerken.
- Te weinig of geen herstel: ontstaan lichamelijke en/of psychische klachten.
- Omgaan met stress, reflectie nodig.

Citaat (Anoniem)

“Het is niet te doen. Elke baan die ik heb gehad.. in no-time ben ik op. Het gaat zo snel, dat kun je je niet voorstellen. Ook nu ik gezond eet en sport en niet meer drink. Het enige verschil wat het maakt, is dat ik er sneller van bij kom. Dat is al een winst. Maar ik had verwacht dat ik mijn spanningsboog kon vergroten. Dat is waar ik altijd op heb gehoopt. Maar dat zit er niet in blijkbaar”.

Wat kan helpen?

- Bewustwording.
- Aanpassing.
- Balans.



“Als je met een ander soort waarneming geboren wordt, kun je onmogelijk weten dat jouw waarneming niet spoort met 99% van de rest van de bevolking, totdat iemand je daar opmerkzaam op maakt” (Katy Morris)

“Bewustwording is 50% van
verbetering van de situatie”
(Stephen Degrieck)

Aanpassen en balans vinden

- Aanpassen omgeving:
 - Intern: anders eten, gekleurde bril, ..
 - Extern: geluid, licht, afspraken met collega's, ...
- Aanpassen activiteiten:
 - Balans in- en ontspanning
 - Alert makend (bijv kauwen)
 - Kalmerend (bijv schommelen, warm bad)
- Trainen hersenen/lichaam (bijv. mindfulness, leren plannen)

Citaat (Anoniem)

“Om te beginnen probeer ik zoveel mogelijk me te houden aan de 3 R’en. Rust, Reinheid en Regelmaat. Ik begin met een goed ontbijt, dat ik de dag in elk geval goed kan beginnen (...). En ik doe veel dingen op mijn eigen manier. Des te minder ik ben gebonden aan anderen, des te beter is het voor mij te managen. (...) Ik heb lang zitten aan te klooiën met het overnemen van andermans structuur en hoe het moet en dergelijke. (...) Wat ik doe is zo veel mogelijk reserve opbouwen. En wat ik dan nog over hou, daar kan ik dan mee omgaan.”

Bevindingen in onderzoek TGO

1. Effect Training Over Prikkelverwerking (TOP, Karin Berman R95).
2. Bundelen onderzoek werk en autisme NL (Nederlandse Vereniging Autisme, NVA).
3. Beïnvloedende factoren succesvol werken (Arbeidsdeskundig KennisCentrum, AKC).
4. Stress en autisme (NVA).
5. Prikkelverwerking gedurende de levensloop en invloed op participatie (Marret Fortuin en Hanneke Lamberink).

1. Training Over Prikkelverwerking

- Toepassen genoemde idee over bewustwording, aanpassing, balans.
- Individuele aanpak, dus specifiek.
- Onderzoek kleinschalig (n=7) en kwalitatief.
- Bevestiging dat alleen al bewustwording helpt.
- Bevestiging kracht van individuele aanpak.
- Bezigt met opzet groter onderzoek.

2. Bundeling onderzoek werk en autisme (NVA themadag 2014)

- 14 tips en trucs voor maken van keuze, vinden van werk en behoud van werk.
- Onder andere tips energiemangement:
 - Regelmatig een vrije dag
 - Minder uren per dag werken
 - Niet (teveel) overwerken
 - Op vaste tijden e-mail checken
 - Energievretende situaties vermijden
 - Technieken leren zoals mindfulness
 - Werk en privé in balans

3. Beïnvloedende factoren succesvol werk Wajong (n=187)

- Gedegen kennis biedt aanknopingspunten voor begeleiding (nu checklist ontw.)
- Prikkelverwerkingsproblematiek heeft negatieve invloed op arbeidsparticipatie.
- Slaapproblemen idem (hangt samen).
- Begeleiding helpt.
- Passend (speciaal) onderwijs helpt.
- Succesvol aan het werk, minder vertrouwen in eigen kunnen (reëler?)

4. Stress en autisme (NVA)

- Te laat door, dat stress op treedt. Citaten:
 - *“Als iemand met autisme aangeeft dat hij stress heeft, kun je aannemen dat dit dan ook zo is. Maar als hij aangeeft dat hij geen stress heeft, dan is dat maar de vraag of dat echt zo is”*
 - *“Mijn stress is stress die blijft.”*
 - *“De emmer is dan vol en loopt niet geleidelijk leeg, zoals bij mensen zonder autisme.”*
 - *“Het lijkt wel of ik minder gaatjes in ‘t vergiet heb.”*
- Therapie, cursus of behandeling wordt niet gezien als de oplossing (levert stress op)!

5. Prikkelverwerking: levensloop en invloed op participatie (I)

- Patronen van prikkelverwerking (n=22):
 - Vaker prikkelvermijdend gedrag.
 - Minder vaak prikkels zoekend.
 - Gevoeliger voor prikkels.
 - Vooral last van auditieve prikkels.
 - Komt overeen met ander onderzoek.
 - Morgen in de workshop wordt dit verder uitgediept.

5. Prikkelverwerking: levensloop en invloed op participatie (II)

- Levensloop (Marret Fortuin):
 - Nauwelijks verschil in patronen.
 - Wel iets minder klachten.
 - Mogelijk toename problemen met 'gebrekkige registratie' bij ouder worden.
 - 'sensorische gevoeligheid' lijkt af te nemen.
 - Mensen die meer hulp kregen, scoorden hoger op 'sensorische gevoeligheid' (bewustwording?).

5. Prikkelverwerking: levensloop en invloed op participatie (III)

- Invloed op participatie (Hanneke Lamberink):
 - Negatieve invloed op sociale relaties.
 - Negatieve invloed op behoud van werk.
 - Negatieve invloed op vrije tijdbesteding.
 - Bij meer hulp, is de participatie groter.

Conclusies (1)

Als mensen met een autistisch brein de wereld zo anders beleven, wat zit daar achter en wat zijn de gevolgen?

- Een anders werkend brein, vooral minder filtering.
- Gevolg is snellere overprikkeling, ontstaan van klachten en moeite met participatie.



Conclusies (2)

Wat kan hen helpen om daarmee te functioneren in de wereld van vandaag?

- Individuele begeleiding, gericht op eigen 'prikkelverwerkingskaart'.
- Bewustwording is 50% van de oplossing.
- Hulp bij vinden balans en verleggen van grenzen, leren!.
- Onvoldoende wetenschappelijk bewijs voor effectiviteit trainingen als TOP.



Bedankt!

Dr. J.A. (Jeanet) Landsman

j.a.landsman@umcg.nl

www.toegepastgezondheidsonderzoek.nl

