

Thema: *Autisme & prikkels*

Evenwicht in prikkels



Veel mensen met autisme hebben last van een over- of ondergevoeligheid voor prikkels. Niet enkel mensen met autisme trouwens. Er bestaan echter geen 'overgevoelige mensen' of 'ondergevoelige mensen'. Per persoon moeten we op zoek gaan naar zijn of haar unieke zintuiglijk profiel, wat een combinatie kan zijn van over- en ondergevoeligheden. Van daaruit kunnen we een aangepast prikkelaanbod formuleren dat vaak een combinatie zal zijn van beschermen en stimuleren.

Of iemand over- of ondergevoelig is moeten we zintuig per zintuig bekijken. Zo kan iemand overgevoelig zijn voor één bepaald zintuig en net ondergevoelig voor een ander. Daarbij is het goed om te weten dat we meer dan de klassiek gekende vijf zintuigen hebben. De vijf zintuigen die iedereen kent zijn zien, horen, voelen, ruiken en proeven. Dit zijn allemaal zintuigen die prikkels waarnemen die van buiten ons lichaam komen.

Ons lichaam geeft zelf ook prikkels door aan het brein. Daarvoor hebben we de volgende zintuigen:

- ▶ het evenwichtszintuig,
- ▶ de proprioceptie (spieren en beweging),
- ▶ de interoceptie (gewaarwordingen vanuit de organen),
- ▶ de thermoceptie (temperatuur) en ook
- ▶ pijngewaarwording.

Ook voor die zintuigen kan iemand over- of ondergevoelig zijn. In dat geval wordt het lastig om met je eigen lichaam om te gaan. Bewegingen coördineren, je lichamelijke noden aan-



Stress maakt ons overgevoeliger voor prikkels

voelen, gepast reageren op pijn, maar ook je emoties herkennen en reguleren kan dan best moeilijk zijn.

In principe is elke combinatie mogelijk: overgevoelig voor één zintuig en voor de rest niets. Of ondergevoelig voor één of meer zintuigen. Of

overgevoelig voor bepaalde zintuigen én ondergevoelig voor andere zintuigen.

Om een juist prikkelaanbod te doen, kunnen we dus niet in te algemene termen spreken. Een uitspraak als 'deze bewoner heeft een prikkelarme omgeving nodig' kan er toe leiden dat iemand voor een bepaald zintuig niet genoeg prikkels binnenkrijgt en er dus zelf naar op zoek moet gaan. Met het risico dat hij/zij ongepast gedrag stelt. Zeker bij iemand met autisme die niet altijd goed de context kan lezen. Een goed prikkelaanbod is altijd gebaseerd op een gedetailleerd zintuiglijk profiel.

Wie heeft er controle?

Daarnaast zien we bij sommige cliënten het verwarrende beeld dat ze voor één zintuig in sommige situaties overgevoelig blijken (een bewoner op de groep kan niet omgaan met de normale geluiden aan tafel tijdens het eten) en dan zelf wel een sterke prikkel opzoeken op dat zintuig (diezelfde bewoner zet zijn radio heel hard op zijn kamer). Wat is het

Een goed prikkelaanbod is gebaseerd op een gedetailleerd zintuiglijk profiel

- nu? Is die bewoner overgevoelig voor geluid of ondergevoelig? Moeten we hem dus beschermen tegen bepaalde prikkels of moeten we er meer aanbieden?

Wel, de vraag die een oplossing kan bieden is: 'Wie heeft er controle?' Ons brein heeft het makkelijker met voorspelbare prikkels en we hebben ook graag allemaal controle. In een onvoorspelbare situatie, waar je ook geen controle hebt over de prikkels die op je afkomen, is het dus lastiger. Vandaar dat de bewoner niet tegen het geluid kan tijdens de maaltijd. Hij weet niet wie wanneer gaat hoesten en kan het ook niet controleren.

Op zijn kamer heeft hij de controle over zijn radio en weet hij dus ook welke prikkel er juist op welk volume aankomt. De kans is trouwens groot dat hij kiest voor steeds weer dezelfde muziek. Die is voorspelbaar. Soms zie je ook iemand in de situatie waar hij geen controle heeft (de maaltijd) een poging doen om de controle over te nemen. Dan gaat deze bewoner misschien heel hard gillen aan tafel. Zo blokkeert hij alle andere geluiden en creëert hij voor zichzelf een gecontroleerde en voorspelbare geluidsprikkel.

Daarom is het bij een overgevoeligheid, naast het bieden van bescherming tegen prikkels, ook interessant om te kijken of we de voorspelbaarheid van een prikkel kunnen vergroten. Zo kunnen routines binnen een bepaalde handeling (denk aan een verzorgingsmoment) het makkelijker maken om met de bijhorende prikkels om te gaan. Kunnen we de controle over de prikkel vergroten? Kunnen we iemand de keuze laten over hoe hij/zij het precies wil (tijdstip,

materieel, manier van doen)? Kunnen we wachten op de toestemming van de bewoner om een bepaalde handeling uit te voeren?

De invloed van stress

Naast een soort natuurlijke prikkeldrempel die min of meer vastligt per persoon, zijn er ook factoren die een tijdelijke invloed hebben. De belangrijkste is stress. Dat herkennen we allemaal. Mensen die moe en gestressed zijn, noemen we prikkelbaar. Stress maakt ons overgevoeliger voor prikkels.

Los van iemands zintuiglijk profiel moeten we dus ook oog hebben voor de hoeveelheid stress in iemands leven. Komt iemand helemaal gestressed terug van de dagbesteding, dan dienen we misschien een prikkelarm moment in te lassen. Heeft iemand de dag van zijn leven, dan kan hij of zij weer veel meer aan.

Goed om weten, er is één specifiek zintuig dat erg goed in staat is om stress te reguleren en dat is de proprioceptie. Het zintuig dat spierspanning en diepe druk waarneemt. Dat soort prikkels zijn helpend bij stress: beweging (liefst via duidelijk georganiseerde activiteiten en in een verder prikkelarme omgeving) of diepe druk

via massage, verzwaringsdeken of -kussens.

Kortom: een goed uitgebalanceerd prikkelaanbod is een uiterst gedetailleerde zaak, gebaseerd op ieders eigenheid, rekening houdend met de actuele omstandigheden en toestand van iemand. We mogen niet de illusie hebben dat we in een complexe omgeving als een leefgroep de hele dag door het perfecte aanbod kunnen doen. Op welgekozen momenten de extremen vermijden van te veel of te weinig prikkels kan al het verschil maken in levenskwaliteit, zowel van bewoner als van begeleider. |

Steven Degriek is orthopedagoog en verzorgt opleidingen over autisme en verstandelijke beperking bij Huis Helder, een expertisecentrum rond ontwikkelingsstoornissen te Gent, www.huishelder.be.

Meer informatie

- **Autisme en zintuiglijke problemen.** Ina van Bercelaer-Onnes, Steven Degriek, Miriam Hufen; Boom uitgevers 2017
- **Prikkels in de groep.** Auteurs: Robert de Hoog, Sandra Stultiens-Houben, Ingrid van der Heijden; Fontys 2012
- **Over- en onderprikkeling aanpakken.** E-learningpakket van Huis Helder rond zintuiglijke problemen, zie www.huishelder.be/cursussen.