

# AUTISME EN PRIKKELVERWER- KING

## Anders waarnemen in al zijn facetten

**Door: Kees Geluk, gedragswetenschapper en behandelaar GGZ bij GGZ polikliniek Noord-Holland van Advisium 's Heeren Loo**

Overgevoelig zijn voor aanraking, maar bijna ongevoelig voor pijn. Dat ene ingrediënt overal bovenuit proeven tijdens een maaltijd, terwijl je andere tafelgenoten het niet proeven. Een bepaald geluid maar niet kunnen verdragen of altijd een zonnebril of pet op willen omdat het licht te fel is. Alleen gepureerd voedsel eten of juist niets willen eten dat een zachte of glibberige structuur heeft. Eten dat elkaar op het bord niet mag aanraken of alles alleen maar door elkaar willen eten met appelmoes. In korte broek en T-shirt naar buiten in de winter of een dikke jas aan in de zomer. Drinken zo heet mogelijk drinken of juist niets warm willen drinken. Zo hard mogelijk rondjes draaien op het draaitoestel in de speeltuin zonder misselijk te worden. Zo hoog mogelijk schommelen of juist niet op speeltoestellen willen die bewegen.

Deze voorbeelden zijn zo divers en veelzijdig als personen

### SIGNALEN VAN OVERPRIKKELING

- vermoeidheid
- lusteloosheid
- stressverschijnselen (een 'vol' hoofd hebben bijvoorbeeld)
- stemmingswisselingen
- een aanhoudend verdrietig gevoel of huilbuien
- boosheid
- slechte concentratie
- hoofdpijn, nekklachten, spierpijn
- obsessief gedrag zoals:
  - gevoelig voor (spel)computer en smartphone (hyperfocus)
  - gevoeligheid voor alcohol

met een autismespectrumstoornis (ASS). Hun problemen krijgen eenzelfde classificatie, maar wat ze laten zien aan gedrag kan heel erg verschillen. Waar komen al deze gedragingen vandaan? Kort door de bocht spreken we hier van een 'stoornis' in de prikkelverwerking. Maar is het wel een stoornis? Of is het misschien een andere manier van waarnemen, waar niets gestoords aan is?

### Kunnen filteren

Personen zonder ASS (de zogenaamde neurotypische personen) zorgen ervoor dat ze niet overprikkeld raken door de prikkels te filteren. Zij onderscheiden 'relevante' van 'niet relevante' prikkels. Ze kunnen prikkels vervolgens negeren die als niet relevant (onbelangrijk) worden gekwalificeerd. Door deze onbelangrijke prikkels als het ware te filteren wordt het gemakkelijker om de aandacht te richten op datgene wat als relevant overblijft.

### Sensorische informatieverwerking

Het samenspel tussen het waarnemen, het verwerken, het betekenis geven en het handelen ten aanzien van prikkels wordt sensorische informatieverwerking genoemd. Sensorische informatieverwerking stelt mensen in staat om passend te handelen ten aanzien van informatie uit de omgeving. Neurotypische personen en mensen met ASS leven in dezelfde wereld, maar nemen die wereld op een andere manier waar. Dit is het gevolg van verschillen in de prikkelverwerking. Mensen met ASS nemen de prikkels om hen heen anders waar en geven er tevens een andere betekenis aan. Door het verschil in waarneming en interpretatie zullen zij ook reageren met ander gedrag dan hun neurotypische medemensen.

### Letterlijk waarnemen kan heel eerlijk blijken...

Personen met ASS nemen prikkels vaak op een letterlijke manier waar. Zij kunnen waarnemen zonder te interpreteren, waardoor hun waarneming dichterbij de werkelijkheid kan staan. Dit kan een heel mooie kwaliteit zijn. Sommige personen met ASS kunnen bijvoorbeeld heel goed zijn in tekenen en fotografie omdat ze zo'n goed oog heb-

# MOE MERKING

ben voor de omgeving. Ook in gesprekken kunnen ze heel eerlijk zeggen wat ze denken en zien. Dit kan heel verfrissend zijn. De keerzijde is dat ze soms niet goed inschatten hoe hun opmerking overkomt, waardoor ze onbedoeld iemand kunnen kwetsen.

Het proces van het filteren van informatie is belangrijk. Daardoor kun je bijvoorbeeld de kern uit een verhaal halen en de belangrijke van de onbelangrijke details scheiden. Personen met ASS hebben moeite om 'relevante' en 'niet relevante' prikkels te onderscheiden. Dat wil zeggen dat bij

personen met ASS vaak alle prikkels even sterk binnenkomen en er weinig tot geen filtering plaatsvindt. Wanneer alle informatie ongefilterd binnenkomt en even belangrijk lijkt dan kan het 'filter' op een gegeven moment verstopt raken. Dit kan een vol hoofd en een overprikkeld gevoel tot gevolg hebben. We noemen dit hypergevoeligheid.

## Onderprikkeld – een potentieel gezondheidsrisico

Naast overprikkeling speelt bij autisme soms onderprikkeling (hypogevoeligheid). Bij hypogevoeligheid komen er te weinig prikkels binnen, wat voornamelijk voor lichamelijke gevoelens lijkt te gelden bij personen met ASS. Zo merken zij prikkels als honger, verzadiging, kou en warmte soms niet op. Als iemand deze signalen mist dan kan dit vervelende consequenties voor de gezondheid ten gevolge hebben.

## Prikkelcategorieën

Een korte, maar niet volledige, lijst van verschillende soorten zintuiglijke prikkels:

### Tast (textuur)

De huid is ons grootste orgaan en staat constant in contact met de wereld om ons heen. Voelen of tast kan niet uitgezet worden zoals je je ogen kan sluiten of je oren dicht kan doen. Het staat altijd aan! Tast kan slaan op de gevoeligheid voor de textuur van kleding (labels, stof, pasvorm) maar ook voor de structuur van eten. Hoe voelt iets in de mond? Overprikkeling door gevoelssensaties is ook van invloed in contact met anderen en aanraking door anderen (handen geven, knuffelen). Deze gevoeligheid neemt toe wanneer iemand zich in een stressvolle situatie bevindt of al overbelast is. Gevoeligheid voor aanrakingen kan ook invloed heb-



Kees Geluk bij een kunstproject in Utrecht

ben op de seksualiteitsbeleving. Kortom, deze gevoeligheid kan behoorlijke invloed hebben op het dagelijks leven.

### *Beweging en lichaamshouding*

Sommige mensen met ASS maken bijzondere bewegingen. Voorbeelden hiervan zijn wiegen, fladderen met de armen of draaiende bewegingen maken met de handen of vingers. Dit wordt ook wel *stimming* genoemd en is een manier om overprikkeling te voorkomen.

### *Overdonderd en oorverdovend; visuele en auditieve overprikkeling*

Andere mensen met ASS hebben juist last van visuele prikkels, zoals licht, vormen of kleur. Hierdoor kan een drukke, volle stad sterk overprikkelend zijn. Anderen ervaren een verhoogde gevoeligheid voor auditieve prikkels. Het kan dan moeilijk zijn om geluiden te filteren. Het lukt niet goed om een onderscheid te maken tussen relevante en niet relevante prikkels. Hierdoor kan het erg vermoeiend zijn om op één geluid te focussen.

### *Smaak en reuk, intens verbonden*

Smaak en geur hebben direct invloed op elkaar. We ruiken ons eten meestal eerder dan dat we het daadwerkelijk proeven. De geur van Franse kaas heeft dus direct invloed op de smaakbeleving. Enkele voorbeelden van geuren die voor overprikkeling kunnen zorgen zijn lichaamsgeur, de geur van parfums en de geur van huiskamers van andere mensen.

### *Interoceptie; niet zichtbaar maar heel invloedrijk*

De term interoceptie betekent 'intern waarnemen'. Het is de term die we gebruiken om het zintuig te omschrijven waarmee we waarnemen wat er in de organen (zoals de blaas en maag) en andere weefsels in ons lichaam gebeurt. Je voelt bijvoorbeeld dat je dorst hebt of dat je vol zit. De sensoren die bij interoceptie horen, zitten dus op veel verschillende plekken in het lichaam, zoals in de wand van de blaas. Registreren deze sensoren een bepaalde hoeveelheid rek? Dan weet je dat het tijd is om naar de wc te gaan.

Doordat je bijvoorbeeld voelt hoe snel je hart gaat en je ademhaling, hoe warm je het hebt en of 'het zweet je uitbreekt', kan de interoceptie er ook voor zorgen dat je je eigen emoties in kunt schatten. Of je bijvoorbeeld blij, bang of bedroefd bent. Het juist kunnen voelen van signalen van je lichaam heb je nodig om er de juiste emotie aan te kunnen koppelen. Sta je te trillen op je benen, zweet je en heb je 'vlinders in je buik'? Dan ben je misschien zenuwachtig. Het koppelen van wat je voelt en de emotie die daarbij hoort moet je leren. Voor mensen met ASS kan dit een opgave zijn.

### **Waarnemings- en verwerkingsstijlen**

Doordat de prikkelverwerking bij personen met ASS anders gaat dan bij neurotypische personen is het aannemelijk dat de waarneming en verwerking ook anders gaan. Er zijn verschillende stijlen om prikkels waar te nemen en te verwerken:

#### *Mono-waarneming*

Bij mono-waarneming wordt vooral aandacht geschonken aan de informatie die wordt waargenomen door één bepaald zintuig. Dit kan ervoor zorgen dat andere zintuiglij-

ke prikkels niet zo goed worden waargenomen. Als iemand bijvoorbeeld een mono-waarneming heeft voor geluiden, dan kan het gebeuren dat andere prikkels (zoals visuele prikkels) niet meer goed binnenkomen. Iemand met de neiging tot mono-waarneming kan bijvoorbeeld niet goed werken in een omgeving waar te veel geluiden zijn. Geluiden zijn dan al snel te veel en zorgen voor overprikkeling.

#### *Perifere waarneming*

Perifere waarneming is het vermijden van rechtstreekse waarneming. Dit kan helpen om minder prikkels binnen te krijgen. Een voorbeeld is het vermijden van oogcontact tijdens het voeren van een gesprek. De informatie uit de ogen van de ander levert zoveel prikkels op dat de persoon met ASS als het ware wordt 'overspoelt' met prikkels. Dan kan het fijner zijn om de gesprekspartner niet rechtstreeks aan te kijken. Dit kan dus een heel gezonde manier van omgaan met overprikkeling zijn. Lastig is wel dat men daardoor informatie kan missen en het in onze westerse maatschappij als onbeleefd wordt gezien om de ander niet aan te kijken.

#### *Resoneren*

Bij resoneren is iemand gefocust op een bepaald soort prikkel, bijvoorbeeld een bepaald gevoel of een bepaalde beweging. Vaak gaat men dan enorm op in die bepaalde prikkel, waardoor de omgeving als het ware niet meer doorkomt. Het opgaan in een prikkel kan helpend zijn, omdat het rust geeft. Personen met ASS kunnen bijvoorbeeld geboeid raken door hoe iets aanvoelt door een repeterende beweging te maken. Dit uit zich in een grote behoefte om bijvoorbeeld telkens een stressballetje in de hand te hebben of dezelfde beweging te maken (bijvoorbeeld heen en weer wiegen). Het is goed om je te realiseren dat dit samenhangt met een behoefte aan rust: de prikkel is voorspelbaar en is een soort geruststelling.

#### *Dagdromen*

Als laatste behoort 'dagdromen' tot de verwerkingsstijlen. Door te dromen en te fantasieren is de focus als het ware meer naar binnen gericht, hierdoor komen prikkels van de buitenwereld wat minder hard binnen. Het kan dus heel functioneel zijn om een tijdje te dagdromen, omdat dit rust geeft.

### **Iedereen is anders**

Ieder mens heeft zijn eigen voorkeuren én programmering als het gaat om prikkels. Zoals al aan het begin beschreven, geen mens met óf zonder autisme is gelijk. Daarom is het belangrijk om goed in kaart te brengen met een cliënt (of je kind, partner of jezelf) voor welke sensorische prikkels er een overgevoeligheid is en hoe te voorkomen dat ernstige over- of onderprikkeling in het dagelijkse leven voor grote verstoring in het welzijn en welbevinden zorgt. Daar is niets gestoords aan, maar het verdient wel onze aandacht! ■

### **Bronvermelding**

Emck 2011, 2012, 2014.  
Spek, A., Autismespectrumstoornissen bij volwassenen (2013).  
Lang, R., Kern Koegel, L., Asbaugh, K., Regeister, A., Ence, W. & Smith, W. (2010). 'Physical exercise and individuals with autism spectrum disorders: A systematic review.' *Research in Autism Spectrum Disorders*, 4, 565-576.  
Ooteman, M., Lust, T., Emck, C., & Stins, J. (2015). 'Autisme in beweging. Lopen... simpel of toch niet?' *Tijdschrift voor Vaktherapie*, 4, 60-67.  
Olga Bogdashina (2004).  
Winnie Dunn (1997, 2013).