

“Wat vandaag wel kan, kan morgen misschien niet”

Omgaan met overprikkeling

Barbara de Leeuw
Autismecoach/pedagoog bij Praktisch Autisme
www.praktischautisme.nl
www.overprikkelingvoorkomen.nl
@PraktischAutism



In heel wat persoonlijke verhalen en getuigenissen kan je lezen hoe mensen met autisme een gevoel van overprikkeling ervaren. Onze wereld zit vol stimuli die, meestal ongevraagd, op ons afgevuurd worden. In dit tijdschriftnummer lees je in verschillende bijdrages hoe mensen met autisme daarmee om proberen te gaan. Ook autismecoaches krijgen geregeld de vraag naar helpende strategieën of hulpmiddelen. Zoiets is natuurlijk telkens maatwerk. Wij gingen te rade bij Barbara De Leeuw, autismecoach en auteur van het boek ‘Overprikkeling voorkomen’.

“**N**a mijn opleiding tot pedagoog belandde ik langzaam in de autismewereld en zette ik 10 jaar geleden mijn eerste stappen als autismecoach, waarbij ik voornamelijk (jong)volwassenen begeleid in hun stappen tot het zelfstandiger worden en het leren omgaan met situaties waarin duidelijkheid nodig is. Opvallend daarbij was dat er een aantal volwassenen was die pas na lange tijd last kreeg van overprikkeling en een late diagnose kregen. Dat grote veranderingen in hun leven (echtscheiding, ontslag, verhuizing) ertoe leidden dat ze ineens dusdanig veel last kregen van allerlei klachten dat een diagnose autisme gerechtvaardigd was, was duidelijk. Maar wat maakte dat ze in al die jaren daarvoor daar in veel mindere mate last van hadden? Het antwoord leek te liggen in het feit dat ze tot die tijd hun leven op een dusdanige manier vorm hadden kunnen geven, dat overprikkeling en andere beperkingen weinig invloed hadden. Diverse gesprekken met deze mensen leidden uiteindelijk tot de methodiek Overprikkeling Voorkomen, die in 2015 ook in boek- en trainingsvorm werd uitgegeven.”

DE GROOTSTE BOOSDOENERS

wordt het langzaam maar zeker steeds duidelijker dat bepaalde gedragingen bij autisme oorzaak gerelateerd zijn. Er komen steeds meer wetenschappelijke onderzoeken die de overgevoeligheid voor prikkels bij autisme aantonen, hoewel daarbij nog wel de kanttekening geplaatst moet worden dat de huidige onderzoeken zich richten op kinderen met autisme. Onderzoek onder volwassenen staat nog in de kinderschoenen. Daarnaast wordt er vooral nog veel gekeken naar jongens. Ook meisjes en vrouwen zijn op dit gebied nog ondervetegenwoordigd. De andere informatieverwerking en overprikkeling zijn daarbij wellicht de grootste “boosdoeners” en kunnen zelfs een behoorlijke invloed op elkaar hebben. Onduidelijkheid, al dan niet voortkomend uit een andere informatieverwerking, kan bijvoorbeeld leiden tot overprikkeling. Het is mijns inziens dan ook noodzakelijk om op die oorzaken in te steken, wil men bepaald gedrag veranderen/verbeteren. Niet alleen voor de omgeving, maar vooral ook voor de mens met autisme die hier behoorlijk last van kan hebben. Gelukkig wordt dit gegeven binnen de Geestelijke Gezondheidszorg steeds beter vorm gegeven, waardoor mensen met autisme een meer passende behandeling en begeleiding geboden kan worden.”

“Na jarenlang als gedragsstoornis te zijn aangemerkt,

ZICHTBARE EN MINDER ZICHTBARE OVERPRIKKELING

“De cijfers variëren, maar dat elk mens per seconde ontstellend veel prikkels van binnen- en buitenaf te verwerken krijgt, is een feit. De hersens zijn echter in staat de belangrijke, relevante prikkels eruit te filteren en de onbelangrijke prikkels direct weer te verwijderen uit het geheugen. Zo niet voor mensen met autisme. Veel van hen ontberen die filter, waardoor alle prikkels even aanwezig blijven. Bekende metafoor hierin is die van de overlopende emmer. Op het moment dat de emmer met prikkels overloopt, ontstaat een ernstige vorm van stress en is het moment daar dat bepaald gedrag zich openbaart. Gedrag dat door de buitenwereld vaak als ongewenst gezien wordt. Denk bijvoorbeeld aan woedeaanvallen, agressie, stevige huilbuien of weigeren mee te werken. Maar ook gedrag dat zich naar binnen keert en voor de buitenwereld minder zichtbaar is, komt veelvuldig voor. Angsten, stilvallen, somberheid of lichamelijke klachten kunnen hier een voorbeeld van zijn. Deze gedragingen zijn niet alleen voor de buitenwereld lastig om mee om te gaan; voor de mens met autisme leiden ze vaak tot onder andere een verlies aan zelfvertrouwen en een intense vermoeidheid. Op internet zijn diverse stressmeters te vinden waarin kan worden aangegeven hoe de overprikkeling bij iemand verloopt. Daarbij wordt uitgegaan van drie kleuren: groen, oranje en rood, waarbij groen staat

“Maar ook gedrag dat zich naar binnen keert en voor de buitenwereld minder zichtbaar is, komt veelvuldig voor.”

voor ontspanning en goed kunnen functioneren en rood de situatie is waarin iemand volledig overprikkeld is. Escalatie. Rood is dus de kleur die we willen zien te voorkomen door al in het oranje vlak preventief te werk te gaan.”

KLACHTEN

“Overprikkeling kan heel ver gaan. Zowel psychisch (angst voor een nieuwe aanval, de neiging tot het vermijden van bepaalde situaties, een behoorlijk verlies aan zelfvertrouwen en/of het gevoel niet begrepen te worden) als lichamelijk (buikpijn, hyperventilatie, migraine, misselijkheid) kan overprikkeling tot serieuze klachten leiden. Van één of meerdere burn-out(s) tot het verlies van de controle over de ledematen. Het komt met regelmaat in mijn praktijk voor dat mensen door overprikkeling niet meer in staat



“Dat maakt overprikkeling zo lastig te vatten. Wat vandaag wel kan, kan morgen misschien niet.”

zijn hun gedachten te verwoorden. De spraakfunctie valt tijdelijk uit. De ergste functiebeperking waar ik van gehoord heb, zijn mensen met autisme die door pure overprikkeling tijdelijk gebruik moeten maken van een rolstoel of scootmobiel omdat de hersenen niet meer in staat zijn hun rol te vervullen.”

Linda (20 jaar)

Toen ik voor het eerst kennismaakte met Linda, vertelde zij en haar ouders mij dat ze ontzettend vaak werd overvallen door driftbuien. Dit resulteerde in een aantal malen per week flinke ruzie met haar medegezinsleden. De sfeer in huis werd er niet beter op. Linda en haar ouders waren erg verdrietig hierover. In daarna volgende gesprekken bleek dat Linda nog geen inzicht had in haar prikkelverwerking en overprikkeling en de driftbuien niet goed voelde aankomen. Samen met haar heb ik met behulp van de methodiek Overprikkeling Voorkomen die driftbuien in kaart gebracht en haar geleerd preventief te handelen. Dat leverde snel resultaat op. Binnen 3 maanden keerde de rust in huis terug.

NIET BIJ IEDEREEN MET AUTISME EN NIET ALLEEN BIJ AUTISME

“Ieder mens is anders en dat geldt ook voor overprikkeling. Sommigen hebben drie keer per dag een aanval, anderen eens per week. Niet alleen kan ook dit per persoon variëren, ook de mate en de situaties waarin het voorkomt, kan verschillen. Dat maakt overprikkeling zo lastig te vatten. Wat vandaag wel kan, kan morgen misschien niet.

In mijn praktijk maak ik ook weleens kennis met mensen die hier helemaal geen last van hebben of met mensen die juist alleen maar last hebben van het tegenovergestelde: onderprikkeling. Over het laatste is zeker nog weinig bekend, maar ook dit kan tot behoorlijke problemen leiden, zoals onderschatting door de omgeving (“hij/zij kan dat toch niet”) en het niet komen tot de uitvoer van bijvoorbeeld huishoudelijke taken of studeren. Overprikkeling komt niet enkel bij mensen met autisme voor. Iedereen is weleens overprikkeld, bijvoorbeeld tijdens een drukke werkdag of in een drukke supermarkt. Echter, bij de meeste mensen herstelt dit zich weer vrij vlot. De overprikkeling waarover ik het heb, is beslist van een ernstiger aard, maar ook deze komt niet alleen bij autisme voor. Mensen met AD(H)D, Niet-

Aangeboren Hersenletsel (NAH), een verstandelijke beperking, depressie of een burn-out bijvoorbeeld kunnen al dan niet tijdelijk in even ernstige mate last van overprikkeling hebben.”

DRIE SLEUTELWOORDEN

“Is er iets aan te doen? Mijn antwoord daarop is volmondig JA. Overprikkeling is grotendeels preventief te herkennen, mits de nodige oefening en begeleiding. Daarnaast kunnen aankomende gebeurtenissen, zoals bijvoorbeeld een feest, bijtijds dusdanig aangepast worden dat overprikkeling op die momenten veelal verminderd of voorkomen kan worden. Het is echter niet mogelijk alle overprikkeling te voorkomen. Soms treedt deze zo totaal onverwacht op, dat er geen mogelijkheid was preventief te handelen. Maar als je door oefening een groot deel van absolute overprikkeling kunt voorkomen, is er al veel gewonnen. Mijn methodiek Overprikkeling Voorkomen, de titel zegt het al, probeert hierin te voorzien. Deze methodiek is geënt op drie sleutelwoorden: Signaleren (welke signalen gaan bij jou vooraf aan overprikkeling?), herkennen (het tijdig herkennen van die signalen, zodat preventief ingegrepen kan worden.) en doen! (Wat kun je op zo’n moment doen en hoe pas je je dagelijks leven zo aan, dat je in mindere mate last van overprikkeling krijgt?)”

SIGNALEREN

“Voorkomen doe je niet zomaar. Dat vereist veel oefening, geduld en lef. Geduld om grondig jezelf te leren kennen en lef om waar nodig je omgeving aan te passen aan dat wat jij nodig hebt. Het is in eerste instantie zaak om te leren welke signalen je lichaam en psyche afgeven voordat je werkelijk volledig overprikkeld raakt. De lijst van mogelijke signalen is groot. Terugdenkend aan een situatie waarin iemand zeer overprikkeld was, is de vraag: wat voelde je daaraan voorafgaand? Waren er lichamelijke klachten? Kreeg je psychische problemen? Ging je anders denken of je anders gedragen? Een verkort voorbeeld van deze klachten:

LICHAMELIJK	PSYCHISCH
Hoofdpijn Geluiden harder horen Vermoeidheid	Irritatie Somberheid Angsten
GEDACHTEN	GEDRAG
Negatieve gedachten Concentratieproblemen Langzamer denken	Mopperen Stil worden Onrustige bewegingen



Samen met Linda brachten wij in kaart wat zich afspeelde voordat ze een driftbui kreeg. Wat was er nodig om dit in het vervolg zoveel mogelijk te voorkomen? Wat waren de signalen voor een naderende driftbui? Linda leerde meer inzicht in zichzelf te krijgen. Haar ouders leerden haar nog beter kennen.

HERKENNEN

“Als je gedurende een aantal weken jezelf gemonitord hebt of iemand in je naaste omgeving jou geobserveerd heeft en het is enigszins duidelijk welke symptomen zich voordoen, is het tijd voor stap twee: het bijtijds leren herkennen van deze signalen en de situaties waarin ze zich voordoen. Zijn er vaste momenten waarop je last van naderende overprikkeling krijgt? Bijvoorbeeld elke keer als je in de stad bent of elke keer dat je naar een feest moet? Ook dit moet weer gedurende een aantal weken in kaart gebracht worden, waarbij het wederom noodzakelijk is om hier alle tijd voor te nemen die je nodig hebt.”

Het bleek dat met name na een vermoeiende werkdag Linda het niet trok als iemand haar aandacht opeiste. Met Linda en haar ouders werd afgesproken dat ze voortaan na een werkdag enige tijd met rust gelaten werd, totdat ze zelf aan gaf weer aanspreekbaar te zijn. Linda op haar beurt zorgde er in die tijd voor dat ze goed tot rust kwam door lang te douchen of even rustig op haar kamer een film te kijken.

DOEN

“Er zijn verschillende manieren om overprikkeling zoveel als mogelijk is te voorkomen. Eén en ander is natuurlijk volledig afhankelijk van de situaties waarin

iemand het meest last van overprikkeling heeft. Dit kunnen verschillende soorten situaties zijn en er zijn dan ook verschillende mogelijkheden:

Bijtijds rust nemen

Even uit de situatie stappen. Ga bijvoorbeeld een korte wandeling maken of verstop jezelf een tijdje op het toilet. Het gebruik van oordoppen kan in rumoerige situaties goed werken. Ook meditatie kan effectief zijn. In dat geval is het boek van Annelies Spek – “Mindfulness bij volwassenen met autisme” absoluut een aanrader. *(Je vindt het in onze webshop via www.autismecentraal.com, nvdr.)*

Pas je dagelijkse planning aan

Het hebben van een dagelijkse, doch niet rigide structuur brengt rust, duidelijkheid en regelmaat. Houd dus een dag- en weekplanning bij op een manier die jou het meest bevalt. Een agenda, een planbord en/of een bullet journal. Wissel elke activiteit af met “bijkomtijd”. Even rust alvorens de volgende activiteit te starten.

Pas je woonomgeving aan

Teveel prikkels in huis werken averechts. Zorg dus dat alles een vaste plaats heeft, ruim alles direct op, zorg voor dozen en ordners om de losse spullen in op

“Waar het hier vooral om gaat, is dat je een keuze durft te maken tussen die dingen die **MOETEN** en die dingen die je **WILT**.”

te ruimen en durf overvloedige spullen weg te gooien. Neem hierin ook de eventuele kinderkamers mee. Ook zij zijn gebaat bij een opgeruimd huis. Zorg ervoor dat je huis je comfortzone wordt.

Durf "NEE" te zeggen.

"Nee" zeggen tegen je omgeving is vaak doodeng. Hoe zullen ze reageren? Natuurlijk, er zijn altijd mensen bij die het niet alleen niet kunnen, maar ook niet willen begrijpen. En als diezelfde mensen dan ook nog geen begrip op kunnen brengen, is dat beslist heel lastig en pijnlijk. Toch zijn die mensen vaak veruit in de minderheid. De meesten zullen begripvol reageren als je aangeeft waar je last van hebt en dat je daardoor bijvoorbeeld niet te lang op een verjaardagsfeest kunt blijven. Waar het hier vooral omgaat, is dat je een keuze durft te maken tussen die dingen die MOETEN en die dingen die je WILT. Sociale uitzonderingen nagelaten, zul je zien dat er heel veel situaties zijn die geen verplichting zijn. Ook niet als ze zo voelen. Jij wordt daar echt geen minder vriendelijk mens van. Assertiviteit leert je om op een vriendelijke, doch daadkrachtige manier "nee" te zeggen. Op die manier kwets je niemand en zullen mensen eerder geneigd zijn begrip te tonen.

Bied een sociaal alternatief

Kun je niet naar die verjaardag? Bied dan aan de jarige een keer te trakteren op een lunch. Hij/zij voelt zich niet vergeten, jullie hebben alle tijd om even bij te kletsen en jij kunt kiezen welke locatie jou de minste prikkels oplevert.

Linda maakte voor de andere momenten een stressmeter en hing deze op in de keuken. Zodra ze voelde dat ze last van overprikkeling kreeg, zette ze de stressmeter op "oranje". Haar ouders kregen op dat moment het signaal dat het tijd voor Linda werd om rust te zoeken, totdat ze het gezinsleven weer aan kon.

INTERNE PRIKKELS

"Ook door de eigen gedachten kun je overprikkeld raken. Het is een stuk lastiger om hier preventief mee om te gaan. Zo is het bijvoorbeeld mooi als je je inleeft in iemand anders zijn situatie of emoties, maar als je zorgen om een ander jou belemmeren, wordt het tijd om er iets aan te doen. Veel mensen met autisme zitten daarnaast met niet-helpende gedachten: "Het kan niet, want...". Nadeel hiervan is niet alleen het risico op overprikkeling, maar je kunt je dan ook ontzettend onbegrepen gaan voelen. Durf daarom om duidelijkheid en voorspelbaarheid te vragen! In mijn boek *Overprikkeling Voorkomen* staat een keur aan checklists, adviezen en vragenlijsten die je kunnen helpen meer in gang te zetten."

TIPS VOOR OUDERS, DOCENTEN, HULPVERLENERS EN PARTNERS

"Voor de mensen in de nabije omgeving is het vaak de vraag hoe zij kunnen helpen overprikkeling te voorkomen. Uiteraard is dit volledig afhankelijk van de omgeving. Een docent zal in zijn of haar lokaal andere mogelijkheden hebben dan een ouder thuis. Kun je thuis nog relatief veel rust bieden, in een klas met 30 leerlingen wordt dat een stuk lastiger. Naast de hierboven genoemde tips (ook als ouder of docent kun je bijvoorbeeld "nee" zeggen), is het vooral van belang dat de overprikkeling van een kind serieus genomen wordt. Kinderen (en uiteraard ook volwassenen) kunnen van teveel overprikkeling letterlijk ziek worden. Wil je dat zoveel mogelijk voorkomen, dan zal er dus preventief ingegrepen moeten worden. Bied dus een veilige haven voor een kind. Een plek waar ze tot rust kunnen komen tijdens en na een prikkelrijke schooldag. Werk daarnaast samen met het kind met een stressmeter en bied het rust op de momenten dat dat nodig is. Breng duidelijkheid over te verwachten situaties en de dagplanning, en in sociale situaties ook duidelijkheid over wat er wel en niet mag in duidelijke regels en afspraken. ("We gaan naar Ikea. Daar mag je niet rennen, maar je mag wel rustig lopen.") Zorg voor een duidelijke beschrijving van de afspraken die gemaakt zijn. Niet alleen waar en wanneer, maar ook bijvoorbeeld de inhoud van een gesprek zijn belangrijk. Is je partner iemand met autisme en een snelle overprikkeling? Haal dan uit de bovenstaande punten dat wat in jullie relatie ook kan werken. En word niet boos als hij of zij na een drukke dag niet meer in staat is om gezellig met jou te praten. Het hoofd is al zo vol. Bied hem/haar de broodnodige rust. Die gezelligheid komt dan snel genoeg weer terug."

