Overlevingstrategie bij overprikkeling | Door: Marjon Kuipers

Ik voel het weer
Het is er weer
Soms even, dan de hele tijd
Ik wil je niet kwetsen
Ik wil het niet weer zeggen
maar het is er weer
(Gijs Horvers)

Overprikkeling

Core-business van autisme

Veel mensen met autisme hebben goede intellectuele mogelijkheden. Hierdoor zijn zij in staat om het gemis op het gebied van sociale vaardigheden te compenseren en te camoufleren. Zij leren meestal de regels voor sociaal verkeer uit hun hoofd en handhaven zich door het toepassen van aangeleerde "sociale scripts". Mensen met autisme kunnen meestal geen beroep doen op hun intuïtie en missen vaak de vaardigheden om onuitgesproken signalen op te vangen.
Door de verwarring die ontstaat kan er snel overprikkeling ontstaan.

Samenhang

Mensen met autisme hebben moeite om de samenhang tussen de verschillende gebeurtenissen goed in beeld te krijgen. Het detail denken veroorzaakt immers vaak dat gebeurtenissen niet in de juiste context geplaatst worden. Het gefragmenteerd verwerken van de waarnemingen zorgt voor een vertraging in de informatieverwerking. Indien er meer informatie binnenkomt dan door het zenuwstelsel verwerkt kan worden, ontstaat er een soort filevorming in het hoofd. Het gevolg is overprikkeling en controleverlies en daarmee ontstaat een groot gevoel van onveiligheid. Men raakt het overzicht kwijt en reageert met gedrag dat door de buitenwereld gezien wordt als ongewenst gedrag als overlevingsstrategie.

Overprikkelingstheorie (Kuipers, 2008) Een natuurlijk proces

Agressie en woede komen altijd voort uit angst! De basisemotie angst en de reacties die hieruit voortvloeien worden gegenereerd en geregisseerd door de amygdala. De amygdala, ook amandelkern genoemd, maakt deel uit van het oudste deel van de hersenen, het limbisch systeem. Dit systeem is een soort emotionele schildwacht. Het enige dat telt is overleven. Als er gevaar dreigt dan neemt deze schildwacht de regie over om direct tot actie te kunnen overgaan. Adrenaline, nor-adrenaline en cortisol worden in het lichaam afgegeven om op de vlucht te kunnen slaan, te vechten of te verstijven en juist niet te reageren.

Tegelijkertijd stopt het denkvermogen, de neo-cortex ook het rationele brein genoemd. Want in dreigende situaties ontbreekt immers de tijd om verstandig te overleggen wat het beste plan van aanpak zal zijn. Een snelle reactie van de amygdala zorgt er dus voor dat wij het gevaar kunnen ontwijken nog voor we beseffen dat wij ons in een dergelijke situatie bevinden.

Door overprikkeling zijn mensen met autisme niet meer in staat om rationeel om te gaan met de situatie. Angst krijgt de overhand en de amygdala zorgt voor een vecht-, vlucht- of verstijvingsreactie.

Een angstaanval bij mensen met autisme reguleren door gerust te stellen, te praten, te schreeuwen of vast te pakken heeft geen zin en zal de angst alleen versterken en dus averechts werken.

Beter is om er voor te zorgen dat er op dat moment zo min mogelijk prikkels binnenkomen. Dus zorg dat je als omgeving zo min mogelijk prikkels genereert. Dit heeft uiteindelijk het meeste effect.

Soms echter zijn er situaties waarin de uiting van de angst een gevaar kan vormen voor de persoon en zijn/haar omgeving. Dan is het zaak om voor veiligheid te zorgen en wellicht om hem/haar uit de situatie te halen.

Vaak werkt het wel om op dat moment iets tegengestelds te doen. Degene met autisme zal de mismatch (on)bewust opmerken en uit de emotie kunnen gaan. Maar blijf zoveel mogelijk zwijgen en begeleid met gebaren en visuele ondersteuning.

Fases

Allereerst is het noodzakelijk om de verschillende fases te herkennen waarin degene met autisme zich bevindt. Niet in elke fase is het geschikt om een gesprek te voeren. Pas als degene met autisme zich veilig voelt zal deze informatie kunnen opnemen en dit kunnen verwerken.

Binnen onze methode Kleur Bekennen (Kuipers 2008 & Horvers 2011) onderscheiden wij 3 fases.

Fase 1

Het gaat goed, de persoon is rustig en overziet wat hij/zij doet en voelt. In deze fase kan hij/zij functioneren en is goed aanspreekbaar. Deze fase is een prima referentie/ijkpunt voor het normale gedrag.

Zodra het gedrag gaat afwijken ben je alert of de persoon zich in de volgende fase bevindt.

Fase 2

In deze fase heeft degene met autisme teveel prikkels en informatie te verwerken gekregen. Dit hoeft niet eens altijd zichtbaar te zijn. Ook als hij/zij een uur lang geconcentreerd aan het werk is geweest kan zijn/haar hoofd ineens vol zijn gelopen. Eigenlijk zou er bij elk gedrag dat afwijkt van fase 1 bij de omgeving een “alarmbel” moeten gaan rinkelen. Het signaalgedrag kan er als volgt uitzien:

schelden en vloeken, paniekaanvallen, in zich zelf gaan, verdrietig, pesten, schoppen en slaan, schreeuwen, bonken en fladderen, opdringerig en claimend gedrag, onrustig gedrag, betweterig, gedragsverandering in spierspanning / vuisten ballenverandering van huidskleurvermoeidheidongemotiveerd en slordig gedrag, brutaal, niet aan willen kijken geen

antwoorden geven op vragen, flauwvallen, onhandigheid, geluiden maken, stellen van veel vragen, in zichzelf gekeerd zijn, verlies van urine of ontlasting

Voor de buitenwereld schijnbaar ongewenst en vervelend gedrag. Maar voor iemand met autisme betekent dit dat er nauwelijks nog eigen regie is. Deze uitingen komen nooit voort uit onwil. Het is pure onmacht en gegeven door de situatie of omstandigheden waar degene met autisme op dat moment in verkeert.

In fase 2 is het daarom nauwelijks mogelijk om verbaal te communiceren!

Door de overprikkeling wordt helder nadenken bemoeilijkt. Praten zorgt voor nog meer prikkels die het overbelaste informatieverwerkingssysteem niet meer kan verwerken. De emoties nemen de overhand en kleuren de gedachten verder in.

In deze fase is er op non-verbaal en instructie niveau nog wel communicatie mogelijk. Dat betekent dat je het gesprek stopt en zorgt voor een veilige lichaamstaal door je bijvoorbeeld kleiner te maken. Soms helpt het om een rustige ruimte met zo min mogelijk prikkels aan te bieden. Ook kan het zijn dat je iedereen bij hem/haar weghaalt. Bijvoorbeeld bij een escalatie op het schoolplein of op het werk. Creëer rust en ruimte en geef duidelijkheid op onduidelijkheid.

Vermijd verder zoveel mogelijk prikkels. Prikkels zijn: aanraken, schouderklopje, praten, geruststellen, goedbedoelde woorden. Zodra de persoon terug is in fase 1 kun je bespreken waar het mis ging en afspraken maken hoe hij/zij om hulp kan vragen als hij/zij merkt dat zijn/haar hoofd vol loopt.

Wanneer prikkels blijven binnenkomen en de persoon niet tot rust komt, bestaat het risico dat hij/zij doorschiet naar fase 3.

Fase 3

In deze fase is de persoon met autisme vaak niet meer aanspreekbaar.

Degene is zo angstig en overprikkeld dat het overlevingsmechanisme het overneemt. In deze fase kan de persoon met autisme in zijn/haar paniek en angst een gevaar voor zichzelf of zijn/haar omgeving zijn. Het contact met de werkelijkheid is verdwenen. Er treedt een reactie op in de vorm van verstijven, vluchten of vechten. Hij/zij zal reageren op elke prikkel die binnenkomt, alsof er levensgevaar is.

Rust en veiligheid bieden is het enige wat je nog kunt doen totdat de persoon weer tot zichzelf komt.

Wanneer een persoon een gevaar is voor zichzelf of zijn/haar omgeving zorg er dan voor dat de persoon uit de omgeving wordt weggehaald. Nog beter: haal de omgeving weg bij de persoon. In ieder geval is het van belang om alle prikkels weg te halen zodat hij/zij tot rust kan komen.

De meeste mensen vinden het heel bedreigend om vastgehouden te worden en kunnen daardoor niet tot rust komen. Door het vasthouden blijf je prikkels toedienen die er voor

zorgen dat de persoon in deze toestand blijft. Er zijn uitzonderingen. Sommige mensen worden juist rustig wanneer zij worden vastgehouden.

Zodra degene met autisme tot rust is gekomen en zich weer veilig voelt is er een gesprek mogelijk en kun je samen onderzoeken wat de aanleiding tot de escalatie was.

What I need is someone who will make me do what I can
(Ralph Waldo Emerson)

Leven of overleven bij overprikkeling

Onze mening is dat het leren herkennen van overprikkeling door mensen met autisme van levensbelang is. Het kan het verschil maken tussen leven en overleven.

Wij als mens kunnen niet “niet” communiceren. Vaak zijn de signalen van overprikkeling minimaal waarneembaar waardoor de omgeving het idee heeft dat de persoon met autisme “opeens boos” is. De signalen van overprikkeling zijn voor een goed waarnemer echter altijd zichtbaar vaak nog voor dat degene met autisme dit zelf heeft herkend. Helaas wordt er nog te weinig aandacht geven aan het leren herkennen van deze signalen waardoor veel mensen met autisme ook het gevoel hebben dat overprikkeling hun plots overkomt.

Een goed waarnemer vult niet in vanuit eigen gedachten over het gedrag maar traint zich in het zintuigelijk specifiek waarnemen en ondertiteld dit naar degene met autisme. Voorbeeld: “ik zie dat je vuisten maakt” “wat betekent dit voor jou?”

Om alle signalen te kunnen duiden kan een weg van weken tot maanden zijn. Heeft de persoon met autisme echter zicht op zijn eigen signalen dan is het voor diegene eenvoudiger om bij de eerste herkenning van een signaal hier actie op te ondernemen en uit de situatie te gaan voor dat hij of zij in fase 3 is. Hierdoor ontstaat er veel meer keuze op hoe iemand zich wil voelen en daardoor veel meer zelfregie en onafhankelijkheid en welslagen in de maatschappij. Iedereen kan dit leren!

Marjon Kuipers