

Lezing van Marlous Visser, ergotherapeut, praktijk Rozemarijn 11/6/2019

Onderwerp: Autisme en sensorische prikkelverwerking

Ergos betekent handelen/doen. De therapie die Marlous geeft is geschikt voor kinderen en volwassenen met een psychiatrische aandoening o.a. autisme en gericht op de prikkelverwerking. Dit kan tot uiting komen o.a. in het plannen, huishouden, organiseren/overzicht van dagelijkse handelingen. Het wordt 10 keer vergoed vanuit het basispakket, zonder verwijzing en gaat ten koste van het eigen risico. Informeer eerst bij uw zorgverzekering of deze een contract heeft met de zorgaanbieder. De wachtlijst is 3 tot 6 maanden.

Marlous is haar praktijk gestart n.a.v. haar broer, die op latere leeftijd ontdekte dat hij autisme heeft. Marlous kwam tot de ontdekking dat er geen therapeut te vinden was, die haar broer kon helpen bij de prikkelverwerking. Marlous is haar ervaringen met kinderen en prikkelverwerking doorgetrokken naar volwassenen.

95% van de mensen met autisme heeft in ernstige mate last van de prikkelverwerking vanuit de zintuigen. Er zijn meerdere zintuigen. Als je weet hoe het zintuig werkt kan je aanpassingen doen. Je hebt de 5 klassieke zintuigen: horen, ruiken, zien, voelen, proeven. Hier voegt Marlous 3 belangrijke zintuigen aan toe: Proprioceptie = het bewegingszintuig (alle spieren en pezen), Vestibulair = het evenwichtszintuig, Interoceptie = interne zintuig (alle informatie van je organen en het binnenste van je lichaam: honger, dorst, warm, koud, plassen en poepen).

Marlous gaat 2 oefeningen met het publiek doen om de zintuigen te testen. Hieruit komt naar voren dat een evenwichtszintuig over en onder prikkelt kan zijn. Bv: als iemand achter elkaar in een achtbaan gaat is diegene onder prikkelt vanuit het evenwichtszintuig.

Hierna wordt uitgelegd in stappen hoe de zintuigen werken:

Stap 1: Prikkel waarnemen

Stap 2: Prikkel gaat via zenuwbanen naar de hersenen

Stap 3: Alle prikkels worden verzameld

Er komen gemiddeld 4,2 miljoen prikkels per dag binnen en deze worden gefilterd in: oninteressant, interessant of HELP. HELP betekent dat de prikkel zorgt voor een hoge ademhaling, stijging van cortisol en adrenaline en kan helpend zijn bij brand als overlevingsmechanisme. 98% van de prikkels is oninteressant. De bedoeling is dat al deze prikkels gefilterd worden. Als de interessante prikkels gefilterd zijn komt het beslissen wat je met de prikkels gaat doen. Dit komt tot uiting in het doen en handelen. Als het goed verloopt neem je de juiste beslissing.

Het gaat mis met de prikkelverwerking als de onbelangrijke prikkel interessant wordt en een gewone interessante prikkel en HELP-reactie oproept. Dit kan gebeuren bij bv. harde geluiden, met je evenwichtsorgaan bij wagenziekte. Een HELP-reactie is overprikkeling. Dit kost veel energie, psychisch en lichamelijk.

Bij onder prikkeling wordt een interessante prikkel onbelangrijk en vraagt niet voldoende aandacht. Het ene zintuig kan overprikkeld zijn en het andere onder prikkelt. Hier word je in aanleg mee geboren. Iedereen heeft een ander zintuigelijk profiel. Per zintuig een verschillende manier van verwerken. Wat zou kunnen helpen zijn bv. helpende gedachten, beweging.

Als voorbeeld neemt Marlous het plassen NU. Het komt in een keer op en je moet gelijk naar de wc gaan anders heb je een natte broek, dit is erg lastig, de prikkels komen wel in de hersenen aan maar niet in de aandacht tot dat het bijna te laat is.

Marlous neemt de fases, die kunnen voorkomen bij over en onder prikkeling met ons door. Fase 1 is je slaap, als het goed is ben je dan geheel ontspannen. Fase 2 kan je prikkels toevoegen bv. beweging inzetten, jezelf uitrekken, worteltjes/kauwgom kauwen (activeert de informatieverwerking). Toevoegen van een bewegingsprikkel kan ook dempend werken bij overprikkeling. Fase 2 uit zich bv in onderuit hangen, moeite om op te staan. Voor het slapen gaan is dat handig en overdag lastig. Je kan dan in de ochtend moeilijk op gang komen. Belangrijk is om een strategie te bedenken om in fase 3 te blijven. Fase 3 voel je prima. Fase 4 is een grijs gebied, je voelt je opgejaagd, gestrest en de overprikkeling begint. (vb) Op je werk neem je dan een koffiemomentje om nog meer overprikkeling te voorkomen. Als je in fase 5 zit helpt niks meer, geen enkele strategie, star. Dit kost heel veel energie en veroorzaakt een HELP-reactie.

Het doel van een strategie bij over en onder prikkeling is Fase 3 behouden, lichte schommelingen in fase 2 en 4. Zoveel als mogelijk fase 5 voorkomen. Rust in je hoofd krijgen door verwachtingen bij te stellen van jezelf en andere uit je omgeving, omgeving, handelingen en gedachten aan te passen. Rust in je lijf krijg je gedurende de dag door voldoende beweging, weten hoe je tot ontspanning kan komen. Topsporters zitten vaak in fase 2 en hebben beweging nodig.

Oorontsteking is ook een oorzaak dat je overprikkeld raakt maar dat is een externe oorzaak wat helaas wel schade kan opleveren maar niet onder sensorische prikkelverwerking hoort.

Nog een opdracht nu met wortels en/of kauwgom. Het kauwen van een van de twee help bij de concentratie, ook zuigen, sabelen en bijten. Nagelbijten geeft aan dat je een kauwmoment wil.

Belangrijk is dat je niet te veel prikkels gaat vermijden. Je kan dit doen door te doseren, plannen, voorspelbaar maken, afleiding te zoeken of te overstemmen door een ander eigen geluid. Als er verbaal of agressief bij een overprikkeling naar voren komt, dat gebeurt in fase 5 kan het beste gezegd worden tegen de persoon waar het omgaat dat je ziet dat hij of zij overprikkeld is en met rust te laten. Zodat de ander zich niet schuldig hoeft te voelen.

Marlous geeft nog een aantal voorbeelden met ideeën.

Mensen met een ochtend ritme en/of avondritme. Wat past er bij jou als je wakker wordt, direct opstaan, zacht licht wakker worden, drie keer snoozen.

In je huis, geordend op een vaste plek, het valt me eigenlijk niet zo op, veel spullen/kleurrijk/gezellig vol.

Boekentips van Marlous:

- **Leven met sensatie** - boek van Winnie Dunn - ISBN 9789026522598 - hoofdstuk 1 t/m 3 interessant
- **Autisme en zintuiglijke problemen** – Boek van Ina van Berckelaer-Onnes – ISBN 9789024406715 – goed te lezen voor handvaten
- **Wiebelen en friemelen thuis** – Boek van Monique Thoonsen – ISBN 9789492525109
- **Dit is autisme!** – Boek van Colette de Bruin – ISBN 9789492593023

Het 1 minuutje:

- Tip voor nagels te knippen, eerst afleiden en dan knippen (preventief inzetten)
- Camping de Ruimte in Dronten, geschikt voor kinderen met een beperking en zeer goede ervaring mee <https://www.campingderuimte.nl/>
- Klankbordgroep Banenafpraak Overheid
De klankbordgroep ingesteld om vanuit de doelgroep ervaringen en praktische adviezen te delen met de belanghebbenden in de uitvoering. Wij worden ondersteund door het secretariaat van de Landelijke Cliëntenraad (LCR). In onze klankbordgroep zitten mensen met verschillende beperkingen.
Voor meer informatie KBGbanenafpraak@gmail.com