



Autisme

Kenmerken, hulp en behandeling



In deze folder vertellen we je graag meer over autisme. Over dit onderwerp is veel te vinden, waardoor je soms niet weet waar je moet beginnen. In deze folder geven we een samenvattend beeld met alle hoofdlijnen.

De folder is opgesteld op basis van voor iedereen toegankelijke informatie op internet en verschillende bronnen. Bekijk de laatste pagina voor de bronvermelding: deze informatie kan ook nuttig zijn als je meer wilt weten over autisme in het algemeen of over autisme bij specifieke doelgroepen.

Auteur(s): mevr. I. Hartog MSc. (psycholoog Sterk Huis),
met medewerking van Drs. P. Jacobs (psycholoog Sterk Huis)

Wat is autisme?

Autisme is een ontwikkelingsstoornis. Dat betekent dat het plaatsvindt in de hersenen en effect heeft op je ontwikkeling. Je kunt er niks aan doen, je wordt ermee geboren. Autisme komt in verschillende vormen en gradaties voor. De verzamelnaam voor alle vormen van autisme is Autisme Spectrum Stoornis (ASS).

Andere verwerking van prikkels

Bij mensen met autisme verwerken de hersenen informatie op een andere manier. We noemen dit een informatieverwerkingsprobleem of informatieverwerkingsverschil. De informatie – alle prikkels die via de zintuigen binnenkomen (horen, zien, voelen, proeven en ruiken) – worden op een andere manier verwerkt dan bij mensen zonder autisme. Daardoor zijn mensen met autisme vaak extra gevoelig voor bepaalde prikkels of merken ze andere prikkels juist nauwelijks op. Dit heeft invloed op het gedrag en de manier van denken en communiceren, wat lastig kan zijn voor mensen met autisme en voor hun omgeving.

Sociaal contact

Door een andere manier van informatieverwerking ervaart iemand met autisme vaak ook problemen of moeilijkheden op het gebied van sociaal contact en sociale interactie. Het kan moeilijk zijn om contact met anderen te maken, een gesprek te voeren of vriendschappen aan te gaan en te onderhouden. Ook kan het lastig zijn om intenties, lichaamstaal, figuurlijk taalgebruik, gezichtsuitdrukkingen, sarcasme of andere non-verbale of niet-concrete informatie te begrijpen.

Dit betekent niet dat iemand met autisme niet begrijpt wat iemand met non-verbale communicatie wil aangeven, maar hij of zij kan de informatie verkeerd labelen of zich afsluiten voor de informatie omdat het

te intens binnenkomt. Er zijn dan teveel prikkels om te verwerken. Voor de omgeving is dit niet altijd duidelijk, waardoor het voor hen ook moeilijk kan zijn om het gedrag en de denkwijze van iemand met autisme te begrijpen.

Routines

Mensen met autisme vinden het vaak prettig als dingen steeds op dezelfde manier gaan en er niet veel om hen heen verandert. Iemand met autisme houdt graag vast aan en heeft baat bij een vaste structuur en routines. Niet iedereen met autisme is hetzelfde. Hoe autisme zich uit, verschilt per persoon.



Vaker gediagnosticeerd bij jongens

Bij het stellen van de diagnose autisme gelden de volgende kenmerken: beperkingen in de sociale communicatie en interactie, repetitief gedrag en specifieke interesses. Uit internationaal onderzoek blijkt dat ongeveer 1 procent van de Nederlanders autisme heeft. Autisme wordt vaker geconstateerd bij jongens dan bij meisjes. Waarschijnlijk worden kenmerken van autisme bij meisjes minder goed herkend, onder meer door genetische verschillen en door andere verwachtingen vanuit de maatschappij.

Autisme is een onderdeel van wie je bent.

Je wordt ermee geboren

Autisme komt vaak voor in combinatie met andere problemen, stoornissen en beperkingen. Denk daarbij aan slaapproblemen, ADHD, angst- en/of dwangstoornissen, tics, depressies, persoonlijkheidsstoornissen, verstandelijke beperking of een hoge intelligentie.

Autisme is een ontwikkelingsstoornis. Je wordt ermee geboren en het is dus blijvend. Het speelt je hele leven een rol, in meer of mindere mate. Ieder mens ontwikkelt zich gedurende het leven. Autisme hoeft dus niet in elke levensfase op de voorgrond te staan. Uitingen kunnen in de loop van de tijd veranderen, zowel qua aard als intensiteit, ook op volwassen leeftijd. De mate waarin iemand last heeft van bepaalde kenmerken van autisme, is afhankelijk van omgevingsfactoren en de leerbaarheid van de persoon. Dit hangt weer samen met iemands intelligentieniveau en persoonlijkheid. Immers: autisme is een onderdeel van wie je bent, net als je persoonlijkheid, temperament, cognitieve vermogens, wat je hebt meegemaakt en waar je vandaan komt. Dit alles vormt je tot de persoon die je bent.

Hoe ontstaat autisme?

Autisme is in hoge mate erfelijk, blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Als een van de ouders autisme heeft, is de kans dat een kind het krijgt 35 tot 60 procent. Bij het ontstaan van autisme zijn waarschijnlijk honderden verschillende genen betrokken. De genetische aanleg wordt onder invloed van nog onduidelijke factoren geactiveerd tijdens de zwangerschap.

Rol van opvoeding en omgeving

Omgeving en opvoeding kunnen autisme niet veroorzaken of voorkomen, maar beïnvloeden het uiteindelijke gedrag wel, evenals het tijdperk waarin we leven. We bevinden ons in een snelle wereld met een overvloed aan informatie en prikkels, die we allemaal moeten verwerken. Dit kan de symptomen verergeren. Dit verklaart mede waarom de diagnose vroeger minder vaak werd gesteld.

Chaotisch

Betere beeldtechnieken en een toename van hersenonderzoek geven meer inzicht in waarom mensen met autisme informatie anders verwerken. Er lijkt een overschot aan verbindingen binnen bepaalde hersenregio's te zijn én een tekort aan verbindingen tussen regio's die zich verder van elkaar bevinden. De samenwerking verloopt hierdoor minder efficiënt, waardoor mensen met autisme minder snel de link leggen tussen wat ze op dat moment waarnemen en wat

ze reeds geleerd hebben (het omzetten van theoretische kennis naar praktijk). Ook is het moeilijker om aparte stukjes informatie te integreren tot een betekenisvol geheel. Daardoor wordt de wereld soms als chaotisch ervaren.

Waar het brein van de meeste mensen gebruikmaakt van snelwegen met meerdere banen om informatie tussen hersenzones te transporteren, moeten de hersenen van iemand met autisme het stellen met veel landweggetjes, rotondes en doodlopende wegen. Daardoor verloopt de verwerking van informatie moeizamer.



De hersenen van iemand met autisme moeten het stellen met veel landweggetjes, rotondes en doodlopende wegen. Daardoor verloopt de verwerking van informatie moeizamer.

Kenmerken van autisme

Kenmerken die bij autisme (lijken te) horen, kunnen bij alle mensen in meer of mindere mate voorkomen. Zo vinden veel mensen het prettig om vaste routines aan te houden of om zich langere tijd intensief met één onderwerp bezig te houden. Ook problemen op sociaal gebied zijn veel mensen niet vreemd. Een diagnose autisme krijg je pas als deze kenmerken zorgen voor serieuze lijdensdruk of grote problemen op verschillende leefgebieden zoals school, werk, vrije tijd en relaties én als je hier al van kleins af aan last van hebt.

Uitzonderlijke vaardigheden

Mensen met autisme denken over het algemeen meer visueel dan verbaal. Ook hebben ze liever met concrete dan met abstracte dingen te maken. Ze proberen het onderwerp dat hen boeit door en door te begrijpen en onthouden veel gegevens zeer nauwkeurig. Ze kunnen zich langdurig op bepaalde taken of onderwerpen concentreren, met complexe gegevens omgaan en ze besteden veel meer tijd aan details. Mensen met autisme kunnen op verschillende gebieden uitzonderlijke vaardigheden vertonen. Bijvoorbeeld op het gebied van creativiteit en kunst (talent voor muziek of tekenen), cijfers en dataverwerking of ze hebben een uitzonderlijk (visueel) geheugen.

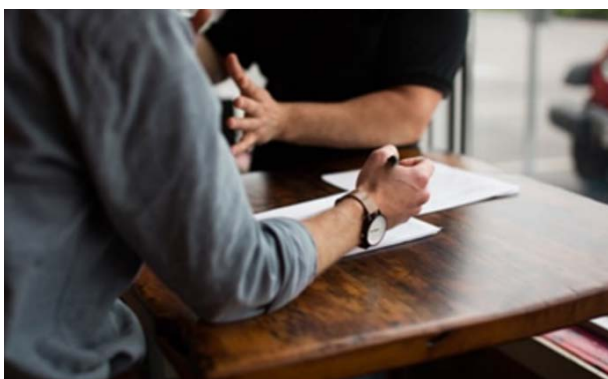


Lijst met kenmerken

Hieronder staat een lijst met de meest voorkomende kenmerken van autisme. Iemand hoeft niet aan alle kenmerken te voldoen om de diagnose autisme te krijgen. De lijst met kenmerken is over het algemeen herkenbaar voor mensen met autisme.

Bij iemand met autisme kan sprake zijn van:

- Moeizame informatie-/prikkelverwerking
- Problemen op sociaal gebied, een minder goed ontwikkelde sociale intuïtie
- De neiging om dingen letterlijk te nemen, zoals grapjes, gezegdes of uitdrukkingen
- Overgevoeligheid of juist ongevoeligheid voor zintuiglijke prikkels
- Moeite om over koetjes en kalfjes te praten
- Moeite met (onverwachte) verandering
- Moeite met het bewaren van overzicht
- Moeite om oogcontact te maken
- Hyperfocus en heel intensief bezig zijn met een aantal onderwerpen/interesses
- Een goede herkenning van patronen
- Buiten vaste kaders kunnen denken
- Uitstekende detailwaarneming
- Een goed analytisch vermogen
- Talent voor specialisatie
- Goed (visueel) geheugen
- Hoge mate van loyaliteit
- Eerlijk en direct
- Nauwkeurig
- Behoeft aan routine
- Houden aan afspraken, doe wat je zegt



Hulp en behandeling

Autisme is geen ziekte. Er bestaan dan ook geen behandelingen om autisme te genezen. Wel zijn er manieren om de negatieve gevolgen te verminderen. Mensen met autisme zijn vooral gevoelig voor zogeheten 'overgangsmomenten'. Ze lopen dan het risico om overbelast te raken en vast te lopen. Voorbeelden daarvan zijn: de overgang van de basisschool naar de middelbare school, van opleiding naar werk of van thuis naar zelfstandig wonen. Ook ingrijpende levensgebeurtenissen, zoals de geboorte van een kind,

een sterfgeval, scheiding of verhuizing, kan mensen met autisme (langdurig) uit evenwicht brengen.

Voor het kiezen van een behandeling of therapie geven een aantal zaken richting:

- *Leeftijd*: kinderen hebben andere vragen dan adolescenten of volwassenen
- *Gedragsproblemen*: zoals eet-, slaap- of zindelijkheidsproblemen of driftbuien
- *Andere bijkomende diagnoses*: zoals angst, depressie, ADHD
- *Taal*: het taalgebruik of juist niet of nauwelijks praten
- *Competentieprofiel*: de mogelijkheden en beperkingen
- *Behoeften van de persoon met autisme en de omgeving*: welke ondersteuning is nodig om de gewenste kwaliteit van leven te krijgen.

Verschillende mogelijkheden

Wetenschappelijk onderzoek heeft een belangrijke bijdrage geleverd aan mogelijk effectieve vormen van hulp en behandeling: zie onderstaand overzicht voor de mogelijkheden. Dit overzicht is niet allesomvattend, aangezien er veel cursussen, trainingen, programma's en therapieën op dit gebied zijn en nog steeds worden ontwikkeld.

Psycho-educatie

Een belangrijke eerste stap binnen hulp en behandeling is psycho-educatie, waarbij zoveel mogelijk kennis over autisme wordt overgedragen. Deze folder is hier een begin van. Psycho-educatie wordt meestal kort aangeboden nadat iemand de diagnose autisme heeft gekregen. Tijdens psycho-educatie draait het om drie dingen: voorlichting over de diagnose, handvatten om met de diagnose om te gaan en acceptatie van de diagnose. Mensen leren hun individuele sterke en zwakke eigenschappen kennen en wat ze nodig hebben om goed te functioneren. Ook het maken van realistische toekomstplannen, bijvoorbeeld als het gaat om werk of relaties, hoort bij psycho-educatie. Psycho-educatie wordt aan de persoon met autisme gegeven, maar meestal ook aan naasten, zoals ouders/verzorgers, de partner, school, werk, dagbesteding of sportclub. Ook het trainen van ouders, broers of zussen behoort tot de mogelijkheden.

Gedragstherapie (sociale vaardigheidstraining, TOM-training of cognitieve gedragstherapie)

Door middel van gedragstherapie kan iemand leren omgaan met autisme. Mensen met autisme leren hoe ze zich het beste kunnen gedragen in bepaalde situaties en hoe ze kunnen reageren. Ook leren ze beter omgaan met andere mensen of met leeftijdgenoten en hoe je aan iemand ziet of hij/zij verdrietig of juist blij is. Mensen krijgen meer zelfvertrouwen over waar ze juist heel goed in zijn. Gedragstherapie vindt alleen in groepsverband plaats.





Inzichtgevende therapie

Bij inzichtgevende therapie draait het om de ontwikkeling van de persoon met autisme. Sommige mensen met autisme hebben hun identiteit niet goed kunnen ontwikkelen, omdat ze alsmaar bezig waren datgene te doen wat de buitenwereld van hen verwachtte. Bij deze therapievorm gaan mensen op zoek naar wie ze (willen) zijn.

Vaktherapie

Bij vaktherapie staat niet het praten centraal, maar het ervaren en handelen. In rollenspellen leren mensen emoties bij zichzelf en anderen te herkennen en het gedrag hierop af te stemmen. Mensen leren herkennen wanneer de spanningen hoog oplopen en wat ze in zo'n geval kunnen doen om de emoties en/of prikkels te reguleren. Met hulp van sport- en spelopdrachten oefenen mensen met wederkerigheid en samenwerking, waarbij ze merken dat er meer manieren zijn om met een situatie om te gaan. Het gedragsrepertoire wordt vergroot, wat de persoon met autisme flexibeler maakt in zijn of haar reacties.

Mindfulness en meditatie

Mindfulness-training is gebaseerd op oosterse meditatietechnieken en probeert het bewustzijn van het moment te vergroten en automatisch reageren te verminderen. Deze therapievorm helpt mensen om minder te piekeren, gedachten los te laten en meer rust te ervaren.

Medicijnen

Er bestaat geen medicijn tegen autisme, maar als psychosociale interventies niet werken, kan medicatie een afweging zijn. Medicatie heeft geen direct effect op de kernsymptomen van autisme. Wel kan medicatie in sommige gevallen helpen om bijkomende problemen zoals angst, depressie, concentratieproblemen of agressie te verminderen. Bij het gebruik van medicatie is het belangrijk een specialist (arts of psychiater) te raadplegen.

Heb je vragen of wil je meer informatie?
Neem contact op met het Klantenbureau
van Sterk Huis: 013 543 30 73
of klantenbureau@sterkhuis.nl

Bronvermelding

Hopelijk heb je na het lezen van deze folder meer kennis gekregen over autisme. Heb je behoefte aan meer gedetailleerde informatie, raadpleeg dan onderstaande informatiebronnen op internet. Hierbij staan ook enkele websites van verenigingen vermeld, waarbij je kunt aankloppen voor meer informatie.

En vergeet niet ... autisme kan ook veel mooie ervaringen opleveren en positieve dingen brengen.

Bovenstaande informatie is overgenomen en gebaseerd op onderstaande informatiebronnen:

www.autisme.nl

www.participate-autisme.be/nl/

www.brainwiki.nl/nl/problemen/autisme/

www.balansdigitaal.nl

www.wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia/autisme

www.autismeexpertise.nl/

www.ggzstandaarden.nl/zorgstandaarden/autisme

www.parnassiagroep.nl/uw-probleem/autisme/

www.psychologiemagazine.nl/thema/autisme/

www.nji.nl/nl/kennis/dossier/autisme

www.vaktherapie.nl/autisme

www.anneliesspek.nl

www.toeps.nl

Afbeeldingen zijn afkomstig van:

www.unsplash.com

www.pexels.com



Bij Sterk Huis helpen we mensen die te maken hebben met een lastige thuissituatie, een moeilijke periode of bedreigende situatie. Met hulp van onze specialistische kennis, heldere inzichten en slimme behandelmethoden vinden mensen de veerkracht in zichzelf (terug).

De ruime ervaring van Sterk Huis draagt bij aan het voorkomen of verminderen van ernstige problematiek. We doorbreken patronen, maken mensen sterk en zelfredzaam en helpen hen bij het vinden van een stabiele toekomst.



013 543 30 73



www.sterkhuis.nl

**STERK
HUIS** 