

AUTISME

Een brein vol kronkelpaadjes

Alles letterlijk nemen, emoties niet herkennen of gek worden van de naad in een sok. Mensen met autisme hebben een net iets andere bedrading in hun hersenen, waardoor hun gedrag soms lastig te vatten is. Hoe kun je hier beter mee omgaan?

tekst: anouk broersma // foto: shan dodd

Waarom pikt die vriend met asperger de hint niet op als je hem negeert omdat je ergens boos over bent? Waarom kan een kind met autisme plotseling besluiten níets groens meer te eten, ook niet het pistache-ijs waar hij zo gek op was? Voor vrienden, familie, leraren en collega's is het vaak lastig te begrijpen wat er omgaat in het hoofd van iemand met autisme.

Maar als je weet wat er bij autisme misgaat in de hersenen, snap je ook beter hoe je hier op een goede manier mee kunt omgaan. Dat schrijven autisme-deskundige Colette de Bruin en ge-

dragswetenschapper Fabienne Naber van de Erasmus Universiteit in het boek *Dit is autisme*, dat eind vorig jaar verscheen.

KENMERK 1: MOEITE MET INFORMATIE VERWERKEN

Mensen met autisme vatten dingen vaak nét even anders op dan bedoeld. Dat kan op verschillende manieren tot verwarrende situaties leiden. Ten eerste nemen ze wat je zegt soms te letterlijk. Een voorbeeld is een kind dat de opdracht krijgt 'Ga in de wc even je handen wassen' en haar handen in de

wc-pot doopt. Ten tweede leggen ze soms verkeerde verbanden, zoals het kind dat ineens zijn favoriete groene pistache-ijs niet meer wil omdat zijn vriendje zei dat *groenten* vies zijn. Ook kunnen ze nieuwe informatie niet altijd even goed plaatsen. Iemand met autisme kent de gewone postbode misschien wel, maar kan in de war raken van een eenmalige pakketbezorger voor de deur: wie is die man en wat komt hij doen? Verder kost het verwerken van informatie meer tijd dan gemiddeld. Als je op het werk vertelt over je nieuwe hond, kan een collega met autisme een halfuur later midden in een ander gesprek vragen hoe die hond heet.

Al die onuitgesproken, *sociale regels* zijn bij autisme helemaal niet VANZELFSPREKEND

Wat gebeurt er in het brein?

Alles wat we ervaren, zien en horen komt in losse informatiestukjes ons brein binnen. In de hersenen worden al die stukjes weer bij elkaar gebracht en razendsnel – als ware het een puzzel – in elkaar gezet. Maar voor de hersenen van iemand met autisme is dat puzzelen moeilijker. En sommige informatiestukjes raken kwijt. Wetenschappers denken dat dit komt door een overschot aan ‘synapsen’. Dat zijn een soort communicatieroutes waarmee hersencellen (ofwel neuronen) informatie aan elkaar doorgeven. De Bruin en Naber noemen dit ‘neuronenpaden’.

Bij onze geboorte hebben we meer synapsen (neuronenpaden) dan noodzakelijk. Wat daarvan niet gebruikt wordt, verdwijnt in de loop van de kindertijd. Uit onderzoek blijkt dat mensen met autisme gemiddeld meer neuronenvaden behouden, die chaotischer verspreid liggen door het brein. Je kunt het vergelijken met een wegennetwerk. Er zouden rechte, directe wegen moeten liggen, maar het autistische brein zit vol kronkelweggetjes, omwegen, rotondes en doodlopende paden. Daardoor duurt het soms wat langer voordat iemand beseft dat hij eigenlijk wel benieuwd is naar de naam van je nieuwe hond. En als iemand zich afvraagt wat die onbekende man met bestelbus komt doen, leidt die vraag in zijn brein niet automatisch tot de conclusie dat hij een pakketbezorger is.

Zo kun je ermee omgaan:

Beperk je tot één boodschap tegelijk en formuleer zo kort mogelijk. Verval je in bijzinnen, bloemrijke omschrijvingen en figuurlijk taalgebruik, dan raakt

iemand met autisme je waarschijnlijk snel kwijt.

Geef je collega, partner of kind de tijd. Merk je dat hij of zij nadenkt over een vraag, wees dan gewoon even stil. Nieuwe vragen zijn weer méér informatie om te verwerken. Geef ‘ondertiteling’. Een moeder kan haar kind bijvoorbeeld helpen de wereld te begrijpen door alles wat hij ziet te omschrijven: ‘Dat is de pakketbezorger, die komt een pakketje brengen dat ik heb besteld.’

KENMERK 2:

SOCIALE ONHANDIGHEID

Er zijn talloze onuitgesproken sociale regels in ons dagelijks leven die voor mensen met autisme niet zo vanzelfsprekend zijn. Vraagt een vriend hoe het gaat en antwoord jij: ‘Niet zo goed’, dan verwacht je dat hij vraagt wat er aan de hand is. Een autistische vriend zou er echter zomaar overheen kunnen praten, gewoon omdat hij de hint niet oppikt dat je ergens mee zit. Om dezelfde reden zou een kind dat in pyjama op de bank zit een smeekbede als: ‘Wil je je alsjeblíeft even gaan omkleden?’ kunnen opvatten alsof ‘nee’ ook een optie is.

Een andere uitdaging in sociale situaties is het herkennen van emoties in gezichtsuitdrukking, stem en lichaamstaal. Mensen met autisme kunnen emoties van anderen daardoor ook door elkaar halen. Kinderen vragen hun ouders bijvoorbeeld of ze boos zijn, terwijl ze hooguit vermoeid zijn.

Wat gebeurt er in het brein?

De sulcus temporalis superior (STS), een hersengebied dat aan beide zijkanalen van het hoofd loopt, beoordeelt of

informatie die het brein binnenkomt sociaal of feitelijk is. Stel bijvoorbeeld dat je ziet dat iemand zijn telefoon kapot laat vallen. Die gebeurtenis is feitelijke informatie. Het beteuterde gezicht en de trillende onderlip van de eigenaar van die telefoon is sociale informatie. Daardoor weten we dat iemand op het punt van huilen staat, en misschien troost of hulp nodig heeft. Het brein bestempelt sociale informatie als ‘belangrijk’ – we zijn nu eenmaal sociale wezens. Uit studies blijkt dat de STS bij proefpersonen met autisme minder actief is bij het verwerken van sociale informatie zoals gezichtsuitdrukkingen dan bij mensen zonder autisme. Waarschijnlijk krijgt veel sociale informatie in hun brein dus het stempel ‘feit’ toebedeeld. De trillende lip van iemand die dreigt te gaan huilen krijgt in hun brein daardoor dezelfde waarde toebedeeld als de vallende telefoon. Je kunt proberen aan te leren dat zo’n gezichtsuitdrukking betekent dat iemand verdrietig is. Maar er zijn zó veel nuances in gezichtsuitdrukkingen, spreektoon, lichaamstaal en de situaties zelf dat het ondoenlijk is om álles uit het hoofd te leren.

Zo kun je ermee omgaan:

Neem sociale onhandigheid niet persoonlijk. Als iemand met autisme eens lomp uit de hoek komt, heeft hij dat zelf waarschijnlijk niet eens door.

Reik sociale regels voor specifieke situaties aan. Begin eenvoudig, bijvoorbeeld: pak het laatste stuk vlees op een schaal niet zomaar, maar vraag eerst aan anderen of zij ook nog willen. Iets complexer kun je ook proberen, bijvoorbeeld: als iemand je vertelt dat het niet zo goed gaat, hoor je te vragen wat er aan de hand is.

Geef concrete, neutrale aanwijzingen. Emotie in je stem leggen heeft weinig nut als je iets gedaan wilt krijgen van iemand met autisme. Tegen het kind dat nog in pyjama zit zeg je dus niet ongeduldig: ‘Wil je je alsjeblíeft aankleden?’, maar: ‘Jij gaat je aankleden als de grote wijzer van de klok bovenaan staat.’

Het *werkgeheugen*, raakt bij mensen met autisme SNELLER VOL

KENMERK 3:

OVER- OF ONDERGEVOELIG VOOR PRIKKELS

Mensen met autisme kunnen zowel over- als ondergevoelig reageren op zintuigelijke prikkels. Ze trekken bijvoorbeeld geen jas aan omdat ze kou amper voelen, maar kunnen zich wel de hele dag ergeren aan de naden in hun sokken. De gevoeligheden kunnen per persoon sterk verschillen. Terwijl de een met de handen over de oren staat als een alarm of schoolbel afgaat, hoort een ander de deurbel niet eens rinkelen als hij ergens mee bezig is. Weer anderen hebben een hekel aan aanraking door anderen, felle lichten of sterke geuren.

Wat gebeurt er in het brein?

Diep in het brein ligt een gebiedje genaamd de thalamus, de 'poort' voor zintuigelijke informatie. Alles wat we zien, horen, ruiken, proeven en voelen gaat langs de thalamus, die bepaalt welke informatie doorgaat naar het bewustzijn. Daardoor kunnen we geroezemoes op de achtergrond negeren als we geconcentreerd lezen, maar horen we de deurbel wel. De thalamus zorgt er ook voor dat we kleding even aan ons lijf voelen op het moment van aantrekken, maar die de rest van de dag negeren. Het lijkt erop dat bij autisme de thalamus soms informatie naar het bewuste doorlaat die achtergehouden zou moeten worden, met overgevoelig reageren als gevolg. Bij ondergevoelig reageren gebeurt het omgekeerde.

Zo kun je ermee omgaan:

Help prikkels te verminderen. Iemand die slecht tegen omgevingsgeluid kan, kan tijdens zelfstandig werken een kop-telefoon opzetten. Voor een kind dat

zich ergert aan kleding, kun je naadloze en ruim zittende kleren kopen.

Leer prikkels relativeren en voorspelbaar en hanteerbaar maken. Wordt een kind onrustig van de maandelijks sirene? Leg rustig uit dat er niks aan de hand is, dat dat geluid elke maand klinkt, en hoe hij ermee kan omgaan: het duurt 1 minuut en 26 seconden, je kunt je handen op de oren houden en de klok in de gaten houden totdat het voorbij is.

Geef bij onderprikkeling duidelijke regels. Iemand die geen kou voelt, leg je bijvoorbeeld uit dat hij iets warm aan moet trekken als hij kippenvel op zijn huid ziet.

KENMERK 4:

EEN VOL WERKGEHEUGEN

Veel mensen met autisme vinden plannen en organiseren lastig. Ze hebben bijvoorbeeld geen idee waar te beginnen als ze moeten koken voor vrienden, waardoor het eten nog lang niet klaar is tegen de tijd dat het bezoek voor de deur staat. Of ze kunnen op het werk moeilijk schakelen naar iets anders als de eerste taak nog niet af is. Dat kan liggen aan een vol werkgeheugen. Soms leidt zo'n overvol hoofd tot een woede-uitbarsting.

Wat gebeurt er in het brein?

Vanuit het werkgeheugen bepaalt ons brein continu wat te doen met nieuwe informatie: actie ondernemen, opslaan in het langetermijngeheugen of vergeten. Besluiten we actie te ondernemen, dan gaan de 'executieve functies' van het brein aan het werk. Dat is een verzamelaar voor vaardigheden als plannen, organiseren en prioriteiten stellen. Mensen met autisme hebben

meer moeite met die executieve taken. De Bruin en Naber denken dat dat komt doordat hun brein informatie chaotischer verwerkt. Door het overschot aan synapsen lopen er veel meer, onlogischere communicatieroutes. Stukjes informatie waarvan het brein niet goed weet wat het ermee aan moet, blijven in het werkgeheugen hangen. Dat werkgeheugen, bedoeld voor tijdelijke informatieopslag, raakt bij mensen met autisme daardoor sneller vol. Als dat gebeurt, lukt het hun niet meer om te focussen op andere taken of onderwerpen dan waar hun hoofd al vol mee zit.

Zo kun je ermee omgaan:

Achterhaal waar iemand mee zit en probeer daar duidelijkheid over te scheppen. Dan kan hij dat onderwerp afsluiten en heeft zijn werkgeheugen weer ruimte voor andere taken. Merk je dat een collega moeite heeft zich te concentreren als je uitleg geeft over een nieuwe klus, vraag hem dan gewoon eens waar hij met zijn hoofd zit. Misschien heeft hij een simpele vraag die je direct kunt beantwoorden. Parkeer onderwerpen en vragen waarop je niet direct een antwoord hebt. Spreek duidelijk af dat je het er later opnieuw over hebt, inclusief specifieke dag of tijd. Zorg wel dat je dan inderdaad een antwoord hebt, anders werkt de 'parkeermethode' waarschijnlijk al snel niet meer.

Leidt de stress van een overvol hoofd tot een woede-uitbarsting, laat de ander dan even uitrazen, zolang hij geen gevaar voor zichzelf of de omgeving vormt. Praten heeft op zo'n moment geen zin. Evalueer achteraf samen de situatie. Hoe ontstond die uitbarsting en wat kun je een volgende keer doen om dat te voorkomen? Iemand met autisme kan vaak, eenmaal tot rust gekomen, best helder aangeven wat voor hem wel of juist níet goed werkt. //

MEER LEZEN?

C. de Bruin en F. Naber, *Dit is autisme! Van hersenwerking tot gedrag*, Graviant Educatieve Uitgeverijen, 2017