

2

OVERPRIKKELING

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)

Gijs

Toen ik veertien was, schreef ik het bovenstaande gedicht. Ik was bang om gek te worden, volledig de controle te verliezen. Onder dit gevoel heb ik jaren lang in stilte en stille angst geleefd.

Jaren later heb ik bij vele psychiaters en hulpverleners gevraagd wat dit gevoel betekende. Ook heb ik vele grammen en liters 'verdovende' middelen gebruikt om dat verstikkende gevoel te ontwijken en kwijt te raken.

Echter, middel noch mens kon hierop het antwoord geven.

Toen ik de dertig gepasseerd was, legde Marjon mij het gevoel dat overprikkeling heet uit. Mijn omgeving heeft mij uiteindelijk gespiegeld wat de signalen van dit gevoel zijn, waardoor ik heb geleerd dit bij mezelf te herkennen.

Nu is het gevoel en de impact nog steeds hetzelfde. Maar nu ik weet wat de bron is, leer ik de signalen steeds beter kennen en weet ik dat het uiteindelijk steeds weer overgaat.

Ook kan ik mijn omgeving uitleggen wat dat gevoel is en waardoor ik in overprikkeling bijvoorbeeld mensen afstoot. Uiteindelijk krijg ik hierdoor vanuit mijn omgeving meer begrip.

Overprikkeling is de essentie 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 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. Wanneer je iets onbewust waarneemt dat een bepaalde emotie teweegbrengt, spreken we over een trigger. Een trigger is een onbewuste, zintuiglijke waarneming die automatisch een bepaalde emotie oproept. Door de onbewuste verwarring die ontstaat, kan er snel overprikkeling ontstaan. Als je je van de trigger(s) bewust bent, kun je leren daar controle op te hebben.



Samenhang

Mensen met autisme hebben moeite om de samenhang tussen de verschillende gebeurtenissen goed in beeld te krijgen. Hun detaildenken veroorzaakt immers 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. Daarmee ontstaat een sterk gevoel van onveiligheid. Mensen met autisme raken het overzicht kwijt en reageren met gedrag dat door de buitenwereld gezien wordt als ongewenst gedrag. Maar het is een overlevingsstrategie.

Overprikkelingstheorie, 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 over te kunnen gaan. De hormonen adrenaline, nor-adrenaline en cortisol worden in het lichaam afgegeven om op de vlucht te kunnen slaan, te vechten of te verstijven.

Tegelijkertijd stopt het denkvermogen, de neo-cortex (ook het rationele brein genoemd), waardoor de rem op de emoties niet meer goed functioneert. 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 het gevaar ontweken kan worden nog voor we beseffen dat we 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 overprikkelingsreactie 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 ervoor te zorgen dat er op dat moment zo min mogelijk prikkels binnenkomen. Dus zorg je er in de eerste plaats voor dat de omgeving zo min mogelijk prikkels genereert. Praat zo min mogelijk en beweeg rustig. Bied veiligheid. Daarnaast is het essentieel om de trigger weg te nemen, want dat heeft uiteindelijk het meeste effect.

Er zijn situaties, bijvoorbeeld in het verkeer of op school, waarin de uiting van de angst een gevaar kan vormen voor de persoon en zijn omgeving. Dan is het zaak om voor veiligheid te zorgen en wellicht om de persoon uit de situatie te halen. Ook werkt het om op dat moment iets tegengestelds te doen. De persoon met autisme zal de tegengesteldheid (on)bewust opmerken en zo uit de emotie kunnen gaan. Maar blijf zo veel mogelijk zwijgen en begeleid met gebaren en visuele ondersteuning.

Fasen

Allereerst is het noodzakelijk om de verschillende fasen groen, oranje en rood te herkennen waarin de persoon met autisme zich bevindt. Niet in elke fase is het zinnig om een gesprek te voeren. Pas als de persoon met autisme zich veilig voelt, zal hij informatie kunnen opnemen en dit kunnen verwerken.

Binnen ons *Signaleringsplan overprikkeling* onderscheiden we drie fasen:

Fase 1: groen

Het gaat goed, de persoon is rustig en overziet wat hij doet en voelt. In deze fase kan hij functioneren en is goed aanspreekbaar.

Deze fase is een prima referentie- en ijkpunt voor het normale gedrag.

Zodra het gedrag gaat afwijken, ben je alert op de persoon of na te gaan of hij zich in de volgende fase bevindt.



Fase 2: oranje

In deze fase heeft iemand met autisme te veel prikkels en informatie te verwerken gekregen.

Dit hoeft niet eens altijd zichtbaar te zijn. Ook als hij een uur lang geconcentreerd aan het werk is geweest kan zijn hoofd ineens vollopen.

Eigenlijk zou er bij elk gedrag dat afwijkt van groen bij de omgeving een 'alarmbel' moeten gaan rinkelen. Het signaalgedrag kan er als volgt uitzien:



- schelden en vloeken
- paniekaanvallen
- verdrietig
- pesten
- schoppen en slaan
- schreeuwen
- bonken en fladderen
- opdringerig en claimend gedrag
- onrustig gedrag
- betweterig gedrag
- verandering in spierspanning/vuisten ballen
- verandering van huidskleur
- vermoeidheid
- ongemotiveerd en slordig gedrag
- duizelingen
- brutaal
- niet aan willen kijken
- geen antwoorden geven op vragen
- flauwvallen
- onhandigheid
- het maken van ongepaste of harde grappen
- agressieve houding
- zweten
- geluiden maken
- stellen van veel vragen
- in zichzelf gekeerd zijn
- verlies van urine of ontlasting

Voor de buitenwereld is dat 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. Het gedrag ontstaat door de situatie of omstandigheden waar de persoon met autisme op dat moment in verkeert.

In een vergevorderde fase oranje is het daarom nauwelijks mogelijk om effectief 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 instructief 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 de betreffende persoon weghaalt. Bijvoorbeeld bij een escalatie op het schoolplein of op het werk. Creëer rust en ruimte en geef duidelijkheid op onduidelijkheid.

Vermijd verder zo veel mogelijk prikkels. Prikkels kunnen zijn: aanraken, schouderklopje, praten, geruiststellen. Goedbedoelde woorden ('Doe maar rustig, het komt wel goed') zijn ook prikkels.

Zodra de persoon terug is in groen kun je bespreken waar het mis ging. Vervolgens maak je afspraken hoe hij om hulp kan vragen als hij merkt dat zijn hoofd volloopt.

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

Fase 3: rood

In deze fase is de persoon met autisme niet meer aanspreekbaar. Hij is zo angstig en overprikkeld dat het overlevingsmechanisme het overneemt. In deze fase kan de persoon met autisme in zijn paniek en angst een gevaar voor zichzelf of zijn omgeving zijn. Het contact met de werkelijkheid is verdwenen. Er treedt een reactie op in de vorm van verstijven, vluchten of vechten. Hij 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 iemand een gevaar is voor zichzelf of zijn omgeving moet je ervoor zorgen dat hij uit de omgeving wordt weggehaald. Nog beter: haal de omgeving weg bij de persoon. In ieder geval is het van belang om alle prikkels te verwijderen zodat hij 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 ervoor zorgen dat de persoon in deze toestand blijft. Er zijn uitzonderingen. Sommige mensen worden juist rustig wanneer zij vastgehouden willen worden.

Zodra de persoon 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

Wij menen dat het leren herkennen van de eigen triggers en de bijbehorende overprikkeling door mensen met autisme van levensbelang is. Het kan het verschil maken tussen leven en overleven.

Als mens kunnen we niet niet communiceren. De signalen van overprikkeling zijn soms maar minimaal waarneembaar waardoor de omgeving het idee heeft dat de persoon met autisme 'opeens' boos is. De signalen van toenemende overprikkeling zijn voor een goed waarnemer altijd zichtbaar, meestal nog voordat iemand met autisme dit zelf heeft herkend. Zo kun je overprikkeling zien aankomen.

Tot een bepaalde grens in oranje bestaat voor de persoon met autisme nog de mogelijkheid om weer terug te gaan naar groen. Gaat hij over deze grens dan is fase rood, met alle gevolgen van dien, bijna onvermijdelijk.

Helaas wordt er nog veel te weinig aandacht besteed aan het leren herkennen van deze signalen, waardoor veel mensen met autisme en hun omgeving het gevoel hebben dat overprikkeling hen plotsklaps overkomt.

Paniek

Iemand in overprikkeling is in pure paniek van in 'levensgevaar' zijn (het systeem ervaart levensgevaar en dreiging, hoe irreëel dit ook in werkelijkheid is). Als je bijvoorbeeld een kind in een stevige greep neemt – zoals nog steeds gebeurt op scholen (protocol: controle fysieke beheersing) en zoals ook nog regelmatig door deskundigen wordt geadviseerd – maak je de onveiligheid nog erger. Je geeft zelfs een bevestiging van levensgevaar en dreiging. De irreële dreiging is dan ineens fysiek reëel. Het maakt de overlevingsstrategie nog sterker, totdat uiteindelijk overgave volgt. Overgave uit onmacht, maar niet omdat de overprikkeling is weggenomen. Uiteraard realiseren wij ons dat voor de veiligheid van de omgeving gekozen dient te worden en dat begeleiders op dat specifieke moment voor die keuze komen te staan.

Maar toch: stel je eens voor wat dit voor wonden achterlaat bij iemand met autisme die alleen maar aangeeft: 'Help me! Ik begrijp de wereld op dit moment niet.'

Signalen

Een goed waarnemer vult niet in vanuit zijn eigen gedachten over het gedrag, maar traint zich in het zintuiglijk specifiek waarnemen en ondertitelt dit naar de persoon met autisme. Een voorbeeld: 'Ik zie dat je vuisten maakt. Wat betekent dit voor jou?' (verhoogde spierspanning om de 'voorpoten' klaar te maken om toe te kunnen slaan). Of: 'Ik zie rode vlekjes in je nek. Wat gebeurt er?' (extra bloedtoevoer om klaar te staan om te vluchten).

Het duiden van de signalen die zich in oranje manifesteren, kan een traject van weken tot maanden zijn. Heeft de persoon met autisme zicht op zijn eigen signalen dan is het voor hem eenvoudiger om bij de eerste herkenning van een signaal hier actie op te ondernemen en uit de situatie te gaan voordat hij in rood belandt. Hierdoor ontstaat er veel meer keuze in hoe iemand zich wil voelen.

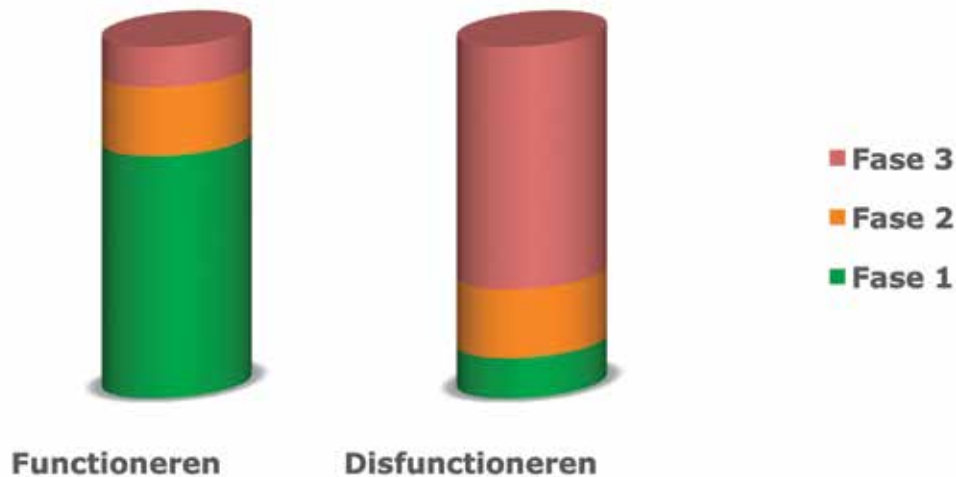
Onze hersenen 'stemmen' af op de reactie van de emoties die we ervaren. Als stemmingen zich vaker manifesteren, zullen de hersenen zich hierin gaan specialiseren en daarin steeds bekwaamer worden.

Het overlevingsmechanisme staat standby. De uitingen van deze stemmingen komen hierdoor steeds dichterbij de oppervlakte te liggen.

Omdat dit voor positieve én negatieve stemmingen geldt, is het echt van levensbelang overprikkeling individueel in kaart te brengen en hierop te sturen.

En bijna iedereen kan dit leren!

Wij menen dat het wel of niet kunnen functioneren van mensen met autisme omgekeerd evenredig is met de mate van overprikkeling die zij ervaren.



Opdracht

Maak je eigen overprikkeling's Plan B

Wat betekenen de kleuren voor jou? Vul alleen of samen met mensen in jouw omgeving formulier 'Signaleringsplan overprikkeling'. Extra formulieren zijn te downloaden via onze website: auticomm.nl.

Schrijf op hoe je je bij iedere kleur afzonderlijk voelt. Noteer vervolgens wat er door de mensen in jouw omgeving gedaan kan worden mocht je in oranje of rood komen.