

## Autisme & Stress

Een persoon met autisme is bekend met het fenomeen "overprikkeling".

Overprikkeling wordt vaak ervaren als gevolg van het hebben van autisme.

Overprikkeling is een stress response reactie van het lichaam. Het betekent dat er meer prikkels binnenkomen dan er op dat moment verwerkt kunnen worden. Het brein krijgt een signaal dat de situatie "onveilig" is en zal alles in werking zetten om "te overleven". Dit is een onbewust proces waar je, zoals veel mensen met autisme zullen beamen, weinig tot geen controle op hebt als dit je overkomt. Ook mensen met andere kwetsbaarheden zoals hoog gevoeligheid, ADD, ADHD en mensen die doorgaans nergens last van hebben kennen dit mechanisme. De processen die spelen zijn universeel en gelden voor zowel de dierenwereld als onze mensenwereld.

De recente kennis over het ontstaan van stress en de effecten hiervan op lichamelijk en geestelijk welzijn geven meer dan ooit de noodzaak aan ook vanuit die uitgangspunten naar autisme te kijken. Er is een toename van wetenschappelijk bewijs<sup>1,2,3,4,5</sup> over de invloed van stress op het menselijk gedrag en de hiermee gepaard gaande emoties.

### Opvattingen rond autisme

Nog steeds worden mensen autisme therapieën en behandelingen geboden die gebaseerd zijn op verouderde opvattingen rond autisme waarbij de belangrijkste overlap is dat autisme een statisch defect is waar weinig aan te doen is.

- De eerste opvatting (Kanner, 1943; Asperger, 1944): autisme wordt veroorzaakt door de opvoeding, vooral door de moeder.
- De tweede opvatting (diverse onderzoekers 1980): autisme is een defect

Dagelijks horen wij hier nog voorbeelden van zoals onlangs op een congres voor GGZ professionals de vraag werd gesteld: 'Kunnen mensen met autisme wel iets leren?' Ook de visie van organisaties die ondersteuning en begeleiding bieden aan mensen met autisme maar zelf geen mensen met autisme in dienst hebben mag wat ons betreft wel vernieuwd. Evenals schoolsystemen waarbij er een zeer uniforme gestructureerde werkwijze voor alle kinderen met autisme gehanteerd wordt. Het wordt hoog tijd dat studieboeken rond autisme worden herschreven met daarin de laatste wetenschappelijke kennis zodat we eindelijk eens afscheid kunnen nemen van deze oude generaliserende denkwijzen.

---

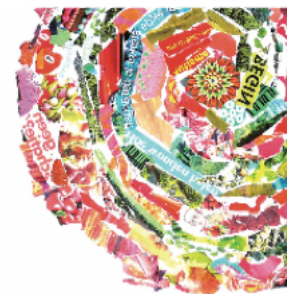
<sup>1</sup> Cappel, P. *Het emotionele DNA*, Aerial Media Company BV, Tiel 2017

<sup>2</sup> Gonnissen, K. en Goudsmet, A. *De bedrijfsatleet*, Vakmedianet, Alphen aan den Rijn 2013

<sup>3</sup> [http://scholar.google.nl/scholar\\_url?url=https://dspace.library.uu.nl/bitstream/handle/1874/16357/Leffers%2BStress%2Bwerk.pdf%3Fsequence%3D1&hl=nl&sa=X&scisig=AAGBfm2q0AyONnpzuIIU5vGK5xtAdMag\\_Aen\\_noss1=1&oi=scholarrenved=0ahUKewinlvqXra7VAhXQJlAKHV-OB-oQgAMILyqAMAA](http://scholar.google.nl/scholar_url?url=https://dspace.library.uu.nl/bitstream/handle/1874/16357/Leffers%2BStress%2Bwerk.pdf%3Fsequence%3D1&hl=nl&sa=X&scisig=AAGBfm2q0AyONnpzuIIU5vGK5xtAdMag_Aen_noss1=1&oi=scholarrenved=0ahUKewinlvqXra7VAhXQJlAKHV-OB-oQgAMILyqAMAA)

<sup>4</sup> Ogden, P. (2015) *Sensorimotor Psychotherapie*, Uitgeverij Mens!

<sup>5</sup> Kolk, B, van der. *Traumasporen*, Uitgeverij Mens! 2016



Martine Delfos heeft als eerste genoemd dat autisme geen defect is maar een vertraging of versnelling in de ontwikkeling die loopt via meerdere schakels. Vooral mensen met autisme herkennen zich in deze visie die ontwikkelingsgericht is en daarmee een hoopvolle voor veel ouders van kinderen met autisme en mensen met autisme zelf.

Sinds 2008 maken wij binnen de Autismeacademie ook de koppeling naar de invloed van stress op welzijn en functioneren.

### **Wij onderscheiden 3 fases**

#### **Neutrale fase | Groen**

Het gaat goed met de persoon. Hij of zij is rustig, redelijk en overziet wat hij of zij doet en voelt. In deze fase kan iemand goed functioneren, lijkt problemen te overzien en emoties zijn onder controle. Samenvattend, men is goed in staat om weloverwogen beslissingen en afspraken te maken.

#### **Stress fase | Oranje tot Rood**

In deze fase heeft de persoon een teveel aan prikkels en informatie te verwerken gekregen. De stress die een persoon ervaart hoeft voor een buitenstaander niet altijd zichtbaar te zijn. De stressreactie kan een gevolg zijn van een externe informatiebron (een onaangename gebeurtenis of informatie) of van een interne informatiebron (denken aan iets wat gisteren verkeerd is gegaan of morgen verkeerd zal gaan).

Deze fase wordt vaak gekenmerkt door een of meer van de volgende signalen:



Afbeelding MK 2017



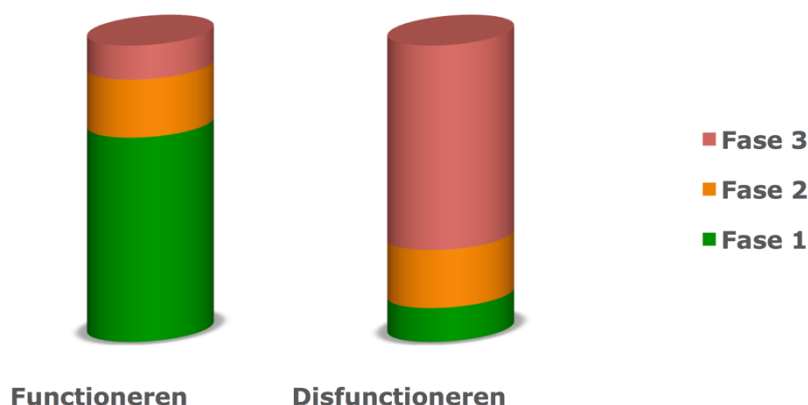
Vaak ervaart de buitenwereld dit gedrag als ongewenst en ongepast. Een persoon die in deze stressfase verkeert, heeft beperkt regie over de (uitingen) van de eigen emoties. De emoties nemen de overhand en kleuren de gedachten verder in. Hieruit concluderend, komen deze uitingen bij extreme stress meer voort uit onmacht dan uit onwil. Het gedrag ontstaat door de situatie of omstandigheden waarin iemand zich bevindt.

### **Uitputtingsfase<sup>6</sup> | Rood**

In deze laatste fase gaat het "denken" uit en kan een burn-out of een depressie volgen. Het immuunsysteem staat ernstig onderdruk met de kans op ziekten op het gebied van hart- en vaatziekten en stoornissen van het spijsverteringstelsel (Nervus Vagus). Stress is een sluipmoordenaar (Capel). Chronische stress heeft een negatieve invloed op het verouderingsproces en herstelprocessen bij ziekten.

Chronische stress brengt blijvende veranderingen in het DNA met zich mee en dit kan zich zelfs uiten bij een volgende generatie. Iedere seconde stress ondermijnt het immuunsysteem met alle gevolgen van dien. Veel klachten op het gebied van slaap, eetlust, spijsvertering en het omgaan met prikkels hebben hun oorsprong in het psychische (van der Kolk) en uiten zich in fysieke. In het vrij nieuwe wetenschappelijke gebied Epigenetica (Capel) wordt hier onderzoek naar gedaan. Hierdoor wordt steeds meer duidelijk welke enorme impact stress op ons leven heeft.

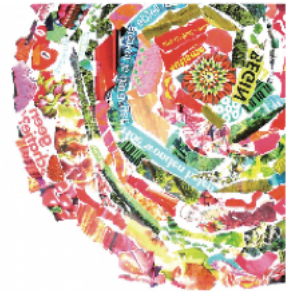
Wij stellen dat indien iemand met autisme weinig stress ervaart goed tot optimaal kan functioneren. Iemand die veel stress ervaart functioneert moeizaam. Dit uit zich vaak in, voor de buitenwereld en voor de persoon met autisme zelf onbegrepen, gedrag<sup>7</sup> en totale uitputting voor hem of haar.



Afbeelding uit Plan B

<sup>6</sup> Zwieter, van J., Legemate, K., Goudsmet, A., Gonnissen, K. *De talentcoach*, Vakmedianet, Alpen a/d Rijn (2015)

<sup>7</sup> Kuipers, M en Horvers, G., *Plan B*, SWP Amsterdam (2013)

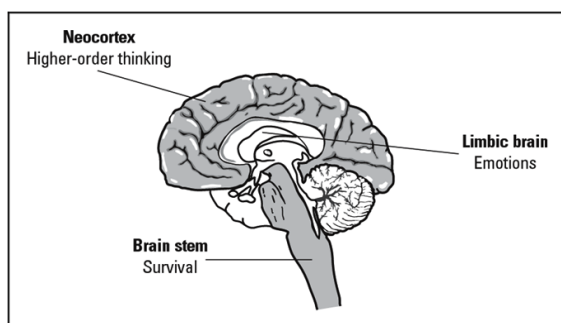


## De werking van het brein

Op het moment dat wij stress ervaren, komt er in ons lichaam een geautomatiseerd proces op gang. De ervaring van zo'n stressreactie kan bij iedereen verschillend zijn, maar het ontstaan van een stressreactie komt voort vanuit ons automatische en onbewuste taxatiesysteem<sup>8</sup> met als enig doel: het overleven.

Het overlevingssysteem handelt vanuit de overtuiging "eet het mij, of eet ik het". Tijdens dit proces ben je tot weinig of geen denkvermogen in staat. De prioriteit ligt op het "reageren" in plaats op het "denken". De subcorticale hersenen (Ogden) nemen de regie over want jouw lichaam en geest bevinden zich in een vecht-vlucht- of verstijf respons. Deze reactie stelt de mens al sinds de oertijd in staat om snel en adequaat te reageren op (denkbeeldige) gevaarlijke situaties.

Om de werking van het brein in relatie tot stress te kunnen begrijpen dienen we ook inzicht te krijgen hoe ons brein werkt. De belangrijkste taak van onze hersenen is om ons in leven te houden.



### Het drieledige brein

Omdat ook de wetenschap nog niet exact kan beschrijven hoe ons brein precies informatie verwerkt wordt het hier beperkt middels een eenvoudig model van het drieledige brein.

Onze hersenen zijn grofweg in te delen in drie hersengebieden. (Sagan<sup>9</sup>, Miller<sup>10</sup>) De hersenen werken als samenhangend geheel maar dienen tegelijkertijd elk hun eigen doel.

Het drieledige brein bestaat uit het reptielenbrein, het limbisch systeem en de neo cortex.

De neo cortex is het denkende deel van ons brein en tevens het jongste deel van ons brein. Evolutionair gezien dusdanig jong dat er nog niet veel bedrading is tussen dit brein en het limbisch

<sup>8</sup> Ekman, P. (2003) *Gegrepen door emoties*. Uitgeverij Nieuwezijds

<sup>9</sup> Carl Sagan, *Draken van Eden*, 1984 [http://nl.wikipedia.org/wiki/Carl\\_Sagan](http://nl.wikipedia.org/wiki/Carl_Sagan)

<sup>10</sup> Keith Miller: *Safety and the Reptilian*



systeem. Het is verantwoordelijk voor de cognitieve verwerking, denken, taal, beredeneren, besluitvorming en zelfreflectie (Ogden<sup>11</sup>).

De neo cortex stelt ons in staat tot zingeving en vorm te geven aan ons leven.

Dit deel van het brein is erg gevoelig voor stress en laat zich bij de geringste vorm hiervan "kapen" door het limbische- en reptielenbrein. Vanwege de weinige, relatief "nieuwe" bedrading is de neocortex niet opgewassen tegen de krachten vanuit het limbisch systeem en heeft dus op dat moment nauwelijks tot geen regie. Op dat moment is het denken van weinig tot geen invloed.

Het limbisch brein is het gedeelte waar onze emoties gegenereerd worden. Het zorgt ervoor dat we emoties kunnen ervaren, zorg voor sociale betrokkenheid en gehechtheid en labelt eerdere ervaringen op als veilig of onveilig. De ontwikkeling van dit deel van het brein vindt plaats door onze interactie met onze omgeving. Professor Dr. Bessel van der Kolk<sup>12</sup>, één van werelds meest vooraanstaande onderzoekers op het gebied van trauma gerelateerde stress, stelt dat het limbisch gedeelte van het brein wordt gevormd op een gebruikafhankelijke manier. Groei je op in een veilige omgeving (veilige hechting) dan zal het brein een standaard instelling vormen die gebaseerd is op veiligheid en vertrouwen. Groei je op in een omgeving waarbij het onveilig is of waarin je je onbewust of bewust ongewenst voelt (onveilige hechting) zal dit de standaard instelling vormen en raak je gespecialiseerd in het ervaren van gevoelens van angst.

Het Limbisch brein geeft instructies aan je lichaam passend te reageren op de manier waarop het brein ontwikkeld is. Of dit vanuit de neo cortex gezien altijd de meest handige handelingen zijn valt te betwijfelen maar daar houdt het limbisch systeem geen rekening mee. Onze neo cortex krijgt de informatie pas later. Helaas is dan het kwaad al geschied en het zal herkenbaar zijn dat we vervolgens spijt wel eens krijgen van onze gedragingen.

Het reptielenbrein is het oudste deel van het brein en werkt instinctief en automatisch.

Het reptielenbrein is verantwoordelijk voor alle functies die te maken hebben met ons voortbestaan zoals hartslag, ademhaling, spijsvertering en lichaamstemperatuur. Alle zaken die pasgeboren baby's al kunnen zonder dat zij zich dit bewust zijn (van der Kolk). Dit deel van het brein is dag en nacht actief. Het reptielenbrein vormt samen met het limbische brein onze "lijfwachter".

---

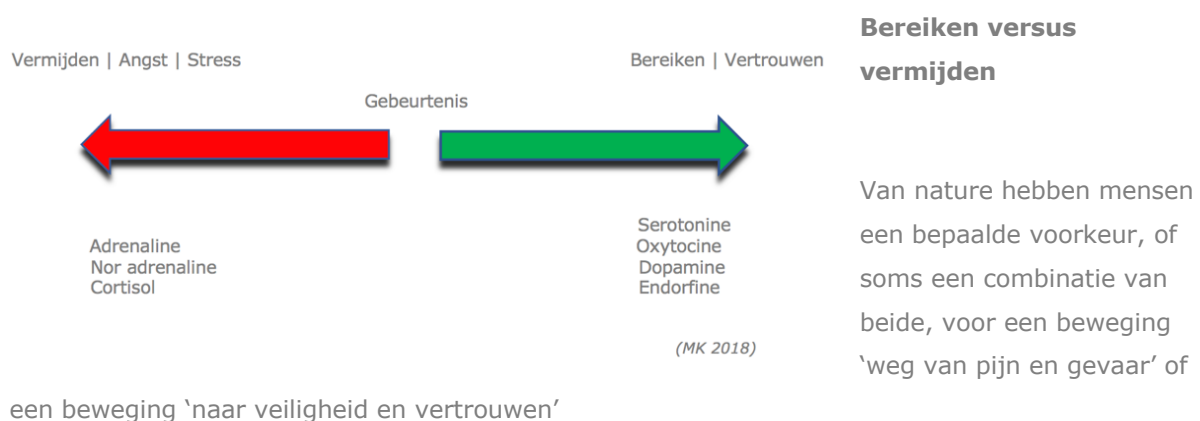
<sup>11</sup> Ogden, P. (2015) *Sensorimotor Psychotherapie*, Uitgeverij Mens!

<sup>12</sup> Kolk, B, van der. *Traumasporen*, Uitgeverij Mens! 2016



Brein	Doel	Informatieverwerking
Neo cortex (Rationele brein)	Taal   Gedachten   Planning   Anticiperen   Overtuigingen   Logica   Beheersing impulsen   Begrip concepten   Empathie	Cognitieve verwerking
Limbisch systeem (Subcortiale brein)	Emoties   Hormonen   Waarnemer gevaar (Non-verbaal)	Emotionele verwerking   Bevorderen welzijn
Reptielenbrein (Subcortiale brein)	Lichaamsfuncties   Zintuigen   Energiepijl     Lijfwacht   Nonverbaal	Fysieke verwerking   Bevorderen welzijn

De samenstelling en chemie in de subcortiale hersenen zijn eenvoudiger van aard dan die van de neocortex en beoordelen de binnengekomen informatie veel grover dan ons rationele brein dat kan met het risico van aansturen van overhaaste ondoordachte acties.





Ongeveer 60% van de mensen heeft een vermijdende stijl, 25% lijkt gemotiveerd te zijn en het overige gedeelte is gemengd (Bandler en Grinder<sup>13</sup>). Het grote verschil in deze geconditioneerde denkrichtingen is het soort hormoon dat hierbij vrijkomt.

Mensen met een (onbewust) vermijdende denkrichting neigen hun acties vanuit angst in te zetten. Ook is er een gevaar dat deze groep "onbewust" energie haalt (Van der Kolk) uit de herbeleving van hun negatieve ervaring en neigen tot het voortdurende kijken naar de gebeurtenis. Volgens Van der Kolk geeft dit de betrokkene het gevoel van "leven". De herbeleving activeert het alarmsysteem in hersenen, de bijbehorende stresshormonen komen vrij en dit kan een verslavende manier van zingeving worden. De hormonen adrenaline en cortisol zijn de hormonen die ons lichaam in de actiestand zetten. Dit gebeurt in een fractie van een seconde. Adrenaline is direct in het lichaam voelbaar, vloeit na de actie ook gelijk af en het lichaam komt weer tot rust.

De overdosis aan stresshormonen, die bij beleving in het moment en tijdens de herbeleving stroomt heeft op langere termijn een verwoestend effect op de gezondheid. Wanneer er langdurig veel stress ervaren wordt dan produceert het lichaam veel adrenaline. Dit kost het lichaam maximaal aan energie en de stoffen om je goed te voelen zoals dopamine en serotonine worden te weinig aangemaakt. Dit heeft o.a. tot gevolg dat iemand zich of heel actief voelt zolang de adrenaline stroomt maar futloos voelt door het gebrek aan o.a. dopamine. Dopamine heb je nodig om scherp te blijven en overzicht te kunnen houden en je goed te voelen. Bij de vermijdende stijl zet de overproductie van stresshormonen en de onderproductie van o.a. dopamine de denkcapaciteit van de neocortex sterk onderdruk waardoor er minder goede beslissingen genomen kunnen worden. Het verraderlijke hierbij is dat je wel denkt dat je uiterst weloverwogen beslissingen kunt nemen en neemt.

Cortisol (Ogden) is het tweede stresshormoon en wordt via de hypothalamus-hypofyse-bijnier-as (HPA-as) gegenereerd. Cortisol wordt periodiek afgegeven en bij een stresspiek volgt er een extra dosis. Het beschermt het lichaam tegen de schadelijke effecten van stress en daarnaast is het nodig voor mentale en lichamelijke prestaties. Cortisol zorgt voor aanmaak van suiker, verhoogt spierspanning en heeft invloed op hartkracht en bloeddruk.

Cortisol is in gezonde dosis altijd in het lichaam aanwezig. Cortisol blijft na de stresspiek langer in het lichaam actief. Zolang er balans is tussen stress en herstel krijgt de cortisol de gelegenheid om af te vloeien. Acute stress wordt gereguleerd door het autonome zenuwstelsel en is niet direct schadelijk voor de gezondheid en heeft maar kort invloed op cognitie. Is er geen balans dan ontstaat er chronische stress door de stapeling van cortisol in het lichaam en dat resulteert in allerlei lichamelijke en mentale klachten. Je immuunsysteem verzwakt. Kortom, van te veel cortisol in je lichaam wordt je geestelijk en lichamelijk ziek. Volgens recent onderzoek (van der Kolk) zijn

---

<sup>13</sup> R. Bandler J. Grinder, (2003) *De betovering van de taal*, *Toorts B.V.*



wel 90% van de fysieke klachten stress gerelateerd. Onderverdeeld in fysieke stress door trauma (ongeval), chemische stress (omgeving) en de emotionele stress.

Het maakt niet uit wat je denkt, voor je brein is alles waar. Waarbij negatieve gedachten net zo krachtig zijn als positieve gedachten. Wat we ons verbeelden heeft direct invloed op onze fysiologie<sup>14</sup>. Wat je voedt dat groeit. Dat geldt ook voor gedachten die negatieve stresshormonen genereren. Lipton stelt dat het niet zo is dat je door de negatieve gevoelens heen moet voor het verwerkingsproces. Juist door over negatieve gevoelens te praten zet je ze "aan".

De herbeleving van de gevoelens wordt soms nog heviger ervaren dan de gevoelens tijdens de gebeurtenis zelf. De gebeurtenis heeft een begin en een einde. De herbeleving kan eindeloos en opnieuw doorgang vinden (Van der Kolk).

Bij mensen met een (onbewust) bereikende denkrichting maken automatisch de gezonde hormonen aan. Oxytocine, dopamine, serotonine en endorfine worden ook wel de levenssappen genoemd. Mensen met dit denkpatroon blijven minder hangen in vervelende gebeurtenissen en halen hun energie meer uit het nu en hun doelen voor de toekomst. Beslissingen die genomen worden hebben een grotere kans op houdbaarheid daar ze vanuit een gezonde overtuiging genomen kunnen worden.

Het model in denkrichtingen wil overigens niet impliceren dat mensen met een bereikende denkstijl geen stress ervaren. Zij zullen hier echter volgens onderzoek (Ogden, van der Kolk) eerder van herstellen.

### **Stress reducerende interventies**

Karen Serrus heeft als eindopdracht voor de Autismevriendelijke Coachopleiding onderzoek gedaan naar stress reducerende interventies. Zij heeft de interventies onderverdeeld naar de werking van de verschillende breinen. Haar conclusie is 'alles werkt, als het maar bij je past'.

De logica van de levenskunst

<http://www.autismeacademie.nl/2018/02/14/3103/>

### **Autisme is topsport**

Mensen met autisme zijn stressgevoelig. Zeker in de huidige tijd waarbij er een enorme druk ligt op prestatie en het fitten in een systeem brengt dit voor mensen met kwetsbaarheden veel uitdagingen met zich mee. Gezien de wetenschappelijke bewijzen die er inmiddels zijn rond stress en de invloeden hiervan verdient het aanbeveling om ook vanuit de werking van de stresssystemen naar autisme te gaan kijken, meer in te zetten op stressreductie en passende interventies door de persoon zelf dan in of naast het structuren en prikkelarm maken van de omgeving. Het is overigens niet de makkelijkste manier. Niet voor behandelaars, therapeuten en coaches en niet

---

<sup>14</sup> Lipton, Bruce, *Biologie van de overtuiging*, Ank Hermes (2017)

voor de persoon zelf. Het is een individuele manier. Je kunt niet meer stellen: 'Dit is autisme'. Iedereen ervaart stress op eigen wijze en daarmee zijn of haar vorm van autisme. Het vergt kennis van de materie, zelfkennis, motivatie en een voortdurende alertheid. Stressreductie en passende interventies zorgen voor onafhankelijkheid, zelfsturing, een verbeterde gezondheid en daarmee voor levensgeluk.

Autisme is topsport!

Marjon Kuipers