



Psychologenpraktijk Groene Hart

Voor kinderen en volwassenen

Lindenhof 4, 3442 GT Woerden

Telefoon 06-55025395

info@pghwoerden.nl

www.psychologenpraktijkgroenehart.nl

Vind je eigen met autisme.

Kinderen met autisme.

Suzanne Achterberg

En

Geef me de 5- methode

Colette de Bruijn

Samenvatting voor ouders en leerkrachten.

Hoe verloopt onze informatieverwerking:

In de hersenen zijn neuronenpaden: dat zijn de paden waarlangs de informatie verstuurd wordt. Hoe vaker deze gebruikt worden, hoe breder ze worden. De aanvankelijke 'zandwegen' worden a.h.w. snelwegen. Hierdoor kan de informatie snel verwerkt worden. Paden die niet vaak gebruikt worden verdwijnen vanzelf. Hierdoor blijft er minder onnodige informatie in het hoofd zitten. Er blijven alleen snelwegen over, die kunnen snel en rechtstreeks informatie tussen verschillende gebieden heen en weer sturen.

Bij autisme werken de hersenen anders

Ook bij kinderen met ASS worden zandwegen aangemaakt maar die zandwegen worden geen snelwegen. Wel komen er steeds meer zandwegen bij. Weinig gebruikte zandwegen / paden verdwijnen niet, waardoor de informatie in zijn hoofd blijft rondzingen (als op een rotonde). Ook zijn er doodlopende paden, waardoor de informatie niet binnen komt of verdwijnt.

Vergelijk het met de kaart van Venetië met veel kleine kronkelende steegjes: *het is voor signalen heel moeilijk steeds de snelste weg te zoeken*. Dit leidt tot een 'vol hoofd'.

Gevolg

De informatie verwerking verloopt trager, er moet langer gezocht worden naar de goede weg voordat bijvoorbeeld het antwoord op een vraag gegeven kan worden. Doordat er zoveel wegen zijn wordt vaker een verkeerde afslag genomen. Dan wordt informatie verkeerd begrepen. Of de wegen worden overvol, dan ontstaat er file. Een kind met ASS neemt heel goed details waar. Door het gebruik van zandwegen ziet hij onderweg veel meer te vergelijken met het binnendoor rijden op een reis. Het bouwt vanuit het detail het grote geheel op (lokaal waarnemen). Iemand zonder ASS ziet eerst het grote geheel en zoomt dan in op de details (globaal waarnemen).

Hierdoor wordt informatie meer gefragmenteerd verwerkt. Dit heeft grote impact op de betekenisverlening en daarmee op zijn gedrag. Deze gefragmenteerde informatieverwerking is het grote verschil met mensen zonder ASS. Hij mist hierdoor informatie en samenhang, waardoor hij anders reageert. Zijn hoofd is sneller vol en hij raakt het overzicht kwijt. Het lokaal waarnemen kost ook veel meer energie en tijd = puzzeltijd. De puzzeltijd is afhankelijk van hoe vol zijn hoofd is. Dit beïnvloedt zijn denken, doen en ontwikkeling.

Kinderen met autisme zijn vaak moe en hebben meer stress omdat hun volle hoofd zo hard moet werken om alle informatie op de goede plek te laten komen. Als zijn hoofd te vol is dan is er het risico van escalatie. Dan kan hij niet meer reëel denken en moeten spullen of mensen het ontgelden. Of hij keert zich in zichzelf. Dit kan zich ook uiten in (onverklaarbare) lichamelijke klachten. Bij een vol hoofd kan er echt niets meer bij. Een gevolg hiervan kan ook zijn: boosheid of verdriet, die voor een ander met onvoldoende kennis van autisme niet goed verklaarbaar is.

De wegenkaart ziet er bij elk kind met autisme weer anders uit – de kinderen hebben ieder dus ook verschillende soorten ondersteuning nodig.

Kenmerken van een Autisme Spectrum

1. Problemen in communicatie en relaties

Problemen met het begrijpen van sociale informatie, zoals het begrijpen van andere mensen, gesprekken en de wederkerigheid hierbij, non-verbale communicatie zoals gebaren en lichaamstaal. Sociale informatie wordt vaak niet als zodanig herkend door het brein.

Er is vaak sprake van eenrichtingverkeer: een denken, voelen en doen vanuit hun eigen standpunt. Reageren op een ander kost extra energie met het risico van sociaal overprikkeld raken.

Tips:

- Geef concrete tips en uitleg over het sociaal verkeer.
- Geef na sociaal bezig zijn (wat hard werken is voor kinderen met ASS) ruimte voor hersteltijd (bijvoorbeeld door alleen te kunnen zijn).
- Ondertitelen van situaties. Ondertitelen is taal geven aan iets wat nog geen betekenis heeft. Bijvoorbeeld uitleggen - oefenen hoe je iemand kan vragen om na school samen te spelen.

2. Vaak specifieke interesses en graag veel dezelfde dingen doen

Behoeft aan veel duidelijkheid, structuur en voorspelbaarheid.

Moeite hebben met veranderingen, niet flexibel kunnen zijn. Dit kan de indruk geven eigenwijs en koppig te zijn. Als het ineens anders gaat heb je hulp nodig, een routebeschrijving (duidelijke uitleg tevoren).

Obsessieve interesses, soms leidend tot fixatie op bepaalde onderwerpen of speelgoed.

Bewegingen steeds herhalen, zoals fladderen, neus ophalen, heen en weer wiegen, met iets friemelen. Dit kan rustgevend zijn maar ook tot tics leiden.

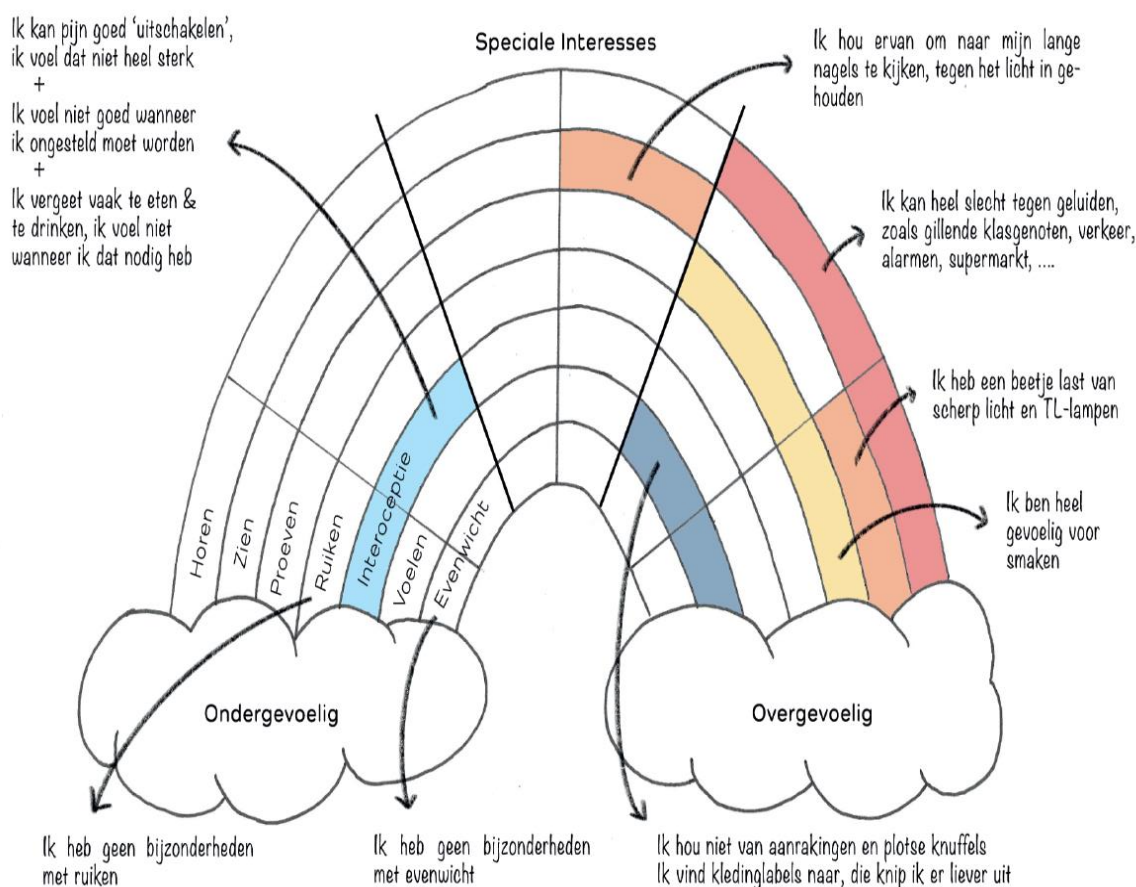
3. Een andere verwerking van zintuiglijke prikkels

De informatie die via de zintuigen binnenkomt wordt anders verwerkt. Prikkel kunnen té goed binnen komen, dan gaan ze over teveel wegen tegelijk, waardoor er opstopping ontstaat. Dit kan leiden tot overprikkeling. Ook kan het zijn dat prikkels dan niet worden doorgelaten bijvoorbeeld omdat er al een file staat: dan is er sprake van onderprikkeling. Een weg kan ook afgesloten zijn door andere informatie. Er kan dus sprake zijn van over- en ondergevoeligheid voor prikkels. Het kan zelfs zo zijn dat een kind de ene keer overprikkeld en de andere keer onderprikkeld is. Dat kan samen hangen met hoe druk het is zijn hoofd is.

Vormen van over – en ondergevoeligheid:

- Zien: veel kinderen met ASS zien heel veel details, ze zien soms ook felle kleuren en duidelijkere vormen. Dat kan heel vermoeiend zijn. Een kind kan ook last hebben van fel zonlicht of scherp licht van een lamp.
- Horen: Geluid kan bij overgevoeligheid echt pijn doen aan de oren van kinderen met ASS. Een kind kan al last hebben van kleine geluiden, zoals het roeren met een metalen lepeltje. Het kan ook geluiden horen die anderen niet horen, zoals het geluid van een beamer. Dit kan heel vermoeiend zijn en het verstoort de concentratie.
- Voelen (tast): De huid kan heel gevoelig zijn voor aanraking, kleding kan daardoor schurend aanvoelen. Zacht strelen kan als kietelen worden ervaren. Een kind kan ook ondergevoelig zijn voor aanraking, waardoor het niet voelt als zijn broek niet goed zit.
- Proeven (smaak): Moeite met het wennen aan een nieuwe smaak of aan stukjes in het eten.
- Ruiken (geur): Het kind kan last hebben van de geur die om iemand heen hangt. Andersom kunnen kinderen met ASS ook juist ontspannen worden van bepaalde geuren.
- Proprioceptie (beweging en druk): Met dit zintuig worden spieren en gewrichten gevoeld en hoe hard die aan het werk zijn. Bij ondergevoeligheid kan een kind te hardhandig knuffelen en vind hij het zelf fijn om heel hard geknuffeld te worden. Als een kind overgevoelig is op dit zintuig wil je liever niet onverwacht door iemand aangeraakt worden of door iemand anders bewogen worden (bijvoorbeeld opgetild worden) omdat je dit heel sterk voelt.
- Vestibulair (evenwicht): Kinderen die vestibulair ondergevoelig zijn bewegen soms heel veel en zoeken dit gevoel op door rondjes te draaien. Bij overgevoeligheid houdt een kind bijvoorbeeld niet van draaien, schommelen en een roltrap.
- Interoceptie (contact met je organen): Bij ondergevoeligheid voelt een kind niet als het moe is, dorst of honger heeft of moet plassen. Bij overgevoeligheid raakt het snel geïrriteerd als het honger of dorst heeft.
- Nociceptie (gevoel voor pijn): Bij overgevoeligheid kan een kind een kleinzerige indruk maken, bij ondergevoeligheid kan het kind gewoon doorlopen bij een verstuikte enkel of bij een oorontsteking de oorpijn niet opmerken.

Voorbeeld zintuigenregenboog



Tips:

- Door een onderzoek kan een zintuiglijk profiel worden gemaakt wat inzicht geeft in onder- en overgevoeligheden.
- Bij last hebben van fel licht kan ander plek in de klas verlichting geven of een zonnebril opzetten.
- Bij behoefte hebben aan meer druk kan een kind iets zwaars op schoot nemen.
- Gebruik van koptelefoon met noise cancelling of van oortjes (eventueel met zijn favoriete muziek).
- Een pet of capuchon kan een kind helpen om zich meer af te kunnen sluiten van de omgeving (mag misschien niet tijdens een les, maar wel in de pauzes).
- In een drukke omgeving kan een plekje aan 'de zijlijn' of in de hoek helpen minder last te hebben van alle prikkels.

4. Anders voelen en begrijpen.

Voor kinderen met ASS is het extra moeilijk om écht te begrijpen wat een ander denkt en voelt. Het gaat niet alleen om inleven (=voelen) maar ook om begrijpen waarom iemand anders zich op een bepaalde manier voelt. Ook hebben ze moeite bij zichzelf 'te voelen wat ze voelen' en dat ook van zichzelf te begrijpen.

Sociale informatie moet langs teveel wegen gaan en wordt niet goed begrepen. Hij gaat voorbij aan sociale of emotionele boodschappen en reageert dan alleen op de feitelijkheden die hem opvallen en mist de lichaamstaal. Het mist vaak de boodschap die intonatie, mimiek en ogen geven. Emoties zijn hierdoor ook moeilijk voor hem. Hij vertelt zelf met vlakke gelaatsuitdrukking, ook bij een emotioneel

geladen onderwerp en gebruikt weinig gebaren. Hierdoor kunnen ze niet goed meeleven en onaardig of onhandig reageren.

Soms kunnen kinderen met ASS wel goed meeleven, maar daar moeten ze dan hard voor nadenken (dit is vermoeiend voor hen en kost veel energie). Ook kunnen ze verdrietig of boos worden omdat ze niet goed begrijpen wat anderen doen of waarom ze het doen.

Met name meisjes met ASS zijn sterk gericht op wat anderen doen en proberen het 'sociale script' zo te leren. Ze zijn vaak meer sociaal gericht, spiegelen meer en komen empathischer over. Ze tonen meer sociaal wenselijk gedrag waardoor ze vaker aanvankelijk een verkeerde diagnose krijgen.

Dit camoufleren kost hen veel energie. Dit kan bij thuiskomst na een schooldag tot ontlasting leiden.

Tips:

- Probeer sociale situaties te verduidelijken door ze te 'ondertitelen', door te beschrijven wat er gebeurt.
- Oefenen met nadenken over gevoelens van anderen door vragen als: 'wat zou de ander nu voelen?' of 'wat zou de ander nu van je willen horen?'.
- Helpt het kind een 'routekaart' te maken van wat je kan zien aan andere mensen als ze een bepaald gevoel hebben en wat je dan kan doen. Bijvoorbeeld: Als meester Jan rode wangen krijgt wordt hij bijna boos. Het is dan handig even mijn mond te houden.
- Help het kind zichzelf beter te begrijpen, bijvoorbeeld door te zeggen als je ziet dat het boos wordt, en wat het dan kan doen om hoofd weer leeg te maken,

5. Anders doen

Het regelcentrum in de hersenen stuurt de executieve functies aan. Bij veel kinderen met ASS werkt het zogenaamde regelcentrum niet goed. De volgende taken kunnen bijvoorbeeld moeilijker zijn voor kinderen met ASS:

- Starten met een taak – goed voorbereid op weg kunnen gaan.
- Plannen en organiseren – de goede weg kunnen vinden. De benodigde tijd kunnen inschatten en de te maken stappen goed overzien.
- Flexibel zijn - een andere weg kunnen nemen. Snel schakelen is moeilijk voor kinderen met ASS. Zij willen ook graag hun eigen route kunnen bepalen, soms blijven kinderen met ASS als het gaat over gevoelens te lang op dezelfde weg: ze vinden het moeilijk te stoppen met boos zijn.
- Omgaan met emoties – de toerenteller in de gaten houden. Als de toerenteller te hoog komt, moet er afgekoeld worden door bijvoorbeeld pauze te nemen. Anders wordt het kind te moe of loopt de emotie te hoog op. Kinderen met ASS vinden het moeilijk om bij zichzelf te voelen hoe hard hun 'motor' draait, of te voelen dat ze stress hebben of bang zijn.
- Op tijd kunnen stoppen – remmen. Kinderen met ASS hebben vaak een minder goed werkende rem. Ze denken te weinig na voor ze iets doen. Ze kunnen heel druk zijn of praten door anderen heen omdat hun rem niet goed werkt.
- Werkgeheugen – de weg terug kunnen vinden. Het is moeilijk om alle stappen van een uitleg (in de goede volgorde) te onthouden
- Zelfreflectie – achteraf over je 'reis' nadenken. Hiervoor is nodig dat je even vanaf een afstand kan kijken naar hoe je dingen aanpakt. Bij veel kinderen met ASS werkt dit minder goed waardoor ze niet van hun fouten leren.

Tips:

- Voorkomen dat het kind te lang blijft hangen bij een opgave die niet lukt, door de afspraak dat hij na 3 minuten doorgaat naar de volgende opgave.
- Pauzemomenten afspreken op een dag om te voorkomen dat er te veel 'gestapeld' wordt in het hoofd en er eind van de dag escalaties ontstaan of zelfs een paniekaanval.

- Samen met je kind een reëel werkschema maken.
- Met je kind een 'stopteken' afspreken. Dit kan een teken zijn dat alleen jullie kennen.
- Duidelijk stappenplan maken met concrete stappen.
- Gebruik maken van de stappen: stop – denk – doe – check.
- Reflectie bevorderen door na afloop bespreken:
 - o Hoe is het gegaan?
 - o Wat ging er goed?
 - o Waarom ging dat goed?
 - o Wat kan ik daarvan meenemen naar een volgende keer?
 - o Wat kan er beter of anders?

6. Anders tegen de wereld aankijken.

Bij kinderen met ASS werkt de informatieverwerking anders: ze zien eerst de details (de zandweggetjes) en daarna pas worden de wegen met elkaar verbonden en zien ze het geheel. Het begrijpen wat er aan de hand is noemen we centrale coherentie (zogenaamd samenhang denken). Dat kost extra tijd en geeft het risico op verkeerd begrijpen. Ze vragen zich vaker af wat de bedoeling is en hebben hiervoor meer tijd nodig. Bij toetsen kan het daardoor lastiger zijn om snel en rechtstreeks antwoord te geven op vragen.

Door teveel aandacht te geven aan details mist een kind de 'grote lijnen'. Doordat vaak de zandweggetjes worden genomen duurt het langer en wordt de wereld vanuit verschillende kanten bekeken.

Tips:

- Geef veel duidelijkheid en voorspelbaarheid door duidelijk tevoren te bespreken als er iets verandert, bijvoorbeeld door een schoolreisje, toetsweek etc. Geef het kind dus tijdig de veranderde routekaart.
- Bied zonodig begeleiding en hulp bij het maken van samenvattingen en bij leerwerk: wat is belangrijk en wat is onbelangrijk.

7. Leren met autisme

Het is moeilijk om overzicht te krijgen over wat er gedaan of geleerd moet worden. Als een taak te groot is kan een kind met ASS het niet meer overzien.

Begrijpend lezen is vaak relatief zwak omdat dat een groot beroep doet op samenhang denken.

Het is moeilijk om in de leerstof onderscheid te maken tussen wat belangrijk en onbelangrijk is.

Ze hebben vaak meer tijd nodig om lesstof te verwerken.

Ze hebben meer behoefte aan duidelijke, expliciete regels en hebben vaak een sterk rechtvaardigheidsgevoel.

Toetsopdrachten worden soms verkeerd begrepen omdat ze niet in duidelijke taal geschreven zijn. Rustgevende pauzemomenten zijn erg belangrijk om het volle hoofd leeg te kunnen maken. Bij elk kind is het anders wat hiervoor helpt is.

Tips:

- Soms kan preteaching (tevoren extra uitleg geven, bijvoorbeeld op 2 vaste momenten in de week) een goede oplossing zijn omdat een leerling dan weet wat er van hem verwacht wordt en de lesstof al enigszins bekend is.
- Een dagtaak geven in plaats van een weektaak.
- Maak visueel wat er gedaan moet worden en bij een taak ook hoeveel opgaven de taak bevat.
- Extra tijd geven bij toetsen.
- Een plekje op school creëren, waar een kind zich even kan terugtrekken.

- In de pauze binnen mogen blijven (indien mogelijk met een 'maatje') omdat de pauze juist een bron kan zijn van veel extra prikkels. Sociaal bezig zijn is hard werken!
- Of na een pauze een relaxmoment (chillmoment) creëren, waardoor het volle hoofd leger gemaakt kan worden. Een korte mindfulness oefening met de hele klas kan zinvol zijn en is voor alle kinderen goed (Eline Snel – Stilzitten als een kikker).
- Niet ingevulde tijd is moeilijk: dat kan leiden tot piekeren of storend gedrag. Laat hem kiezen uit enkele mogelijkheden.

8. Communicatie

Kinderen met ASS kunnen moeite hebben met de communicatie, doordat veel informatie langs zandwegen gaat:

- Dingen die gezegd worden kunnen te letterlijk begrepen worden
- Het is moeilijk om sarcasme en ironie te begrijpen.
- Het is lastig om uit elkaar te houden wat iemand zegt en hoe hij het zegt. Lichaamstaal wordt niet gezien en begrepen.
- Het is moeilijker te begrijpen als de ander in lange zinnen praat, doordat de informatie in een hoofd van kinderen met ASS ook al langere en meer wegen moet afleggen om informatie met elkaar te verbinden.
- Zelf kort en krachtig zeggen wat bedoeld wordt is moeilijk, doordat er zoveel verschillende wegen in het hoofd zijn.
- Sommige plaatjes, ook pictogrammen, kunnen niet goed begrepen worden.
- Het is belangrijk hoe de ander tegen een kind met ASS praat: de juiste manier varieert per kind. Heel rustig, met humor of juist heel zakelijk en duidelijk.
- Een kind met ASS vindt het moeilijk om uit te leggen hoe het zich voelt of wat het bedoelt. Ze hebben extra verwerkingstijd nodig.
- Het onthouden van de dingen die gezegd worden kan lastig zijn, zeker als de uitleg te lang heeft geduurd of te ingewikkeld is en de uitleg nergens kan worden teruggelezen of gekeken.
- Het is lastig in een gesprek om te weten wanneer je aan de beurt bent om te praten, mede doordat ze minder letten op non-verbale signalen en die ook minder goed begrijpen.
- Het is lastig om iemand aan te kijken tijdens het praten. Ze moeten al op zoveel letten en aankijken is dan nog extra afleidend. De emotionele informatie is vaak te overprikkelend en zegt hem tegelijk te weinig.
- Het is moeilijker om echt te luisteren naar iemand als het niet de interesse van het kind heeft, mede door het zwakke inlevingsvermogen.

Tips:

- Spreek in korte zinnen zonder bijzinnen.
- Spreek concreet: gebruik woorden die je kan tekenen en vermijd vage abstracte uitdrukkingen en begrippen. Zeg bijvoorbeeld niet *straks* maar *om 2 uur*.
- Spreek kernachtig, geef één boodschap tegelijk.
- Spreek met feiten: gebruik algemene en vaststaande informatie.
- Spreek in uitroeptekens door te stellen in plaats van iets te vragen.
- Spreek zwart wit, in uitersten, zoals hij zelf ook denkt.
- Spreek positief: gebruik positieve woorden, zodat de informatie door het kind direct positief wordt gelabeld. Zet negatief om naar (meer) positief. Gebruik woorden als *handig* en *slim plan*.
- Probeer antwoord te geven op de volgende kernwoorden: *Wie, Wat, Waar, Waarom, Hoe* (Methode Geef me de vijf van Colette de Bruijn). Hierbij is bij een taak het *hoe* vaak het

meest lastig, omdat het doorgaans uit meerdere deeltaken bestaat. Het *hoe* kan verduidelijkt worden door een stappenplan te maken.

- Generaliseren: Geef duidelijkheid over *waar*, *wanneer* en bij *wie* iets allemaal hoort. Generaliseren is ook de basis van relativeren, waardoor hij leert nuanceren.
- Zeg niet tegen een kind met autisme: Kijk me aan. Iemand aan *moeten* kijken kan veel stress geven.
- Bedenk dat een kind met ASS meer verwerkingstijd nodig heeft en een antwoord geven veel extra tijd kan kosten.
- Wees stil tijdens puzzeltijd, voeg geen nieuwe info toe.
- Heb evenveel geduld als zijn puzzeltijd duurt.
- Ondertitelen: Brengt samenhang aan en geef taal aan wat nog geen betekenis heeft.
 - o Het kind zelf ondertitelen (Jij hebt een rode kleur op je wangen. jij hebt hard gefietst!)
 - o De ander ondertitelen (Dit is postbode die een pakketje brengt).
 - o De omgeving ondertitelen (Die mensen staan op de bus te wachten).
 - o De situatie ondertitelen (De band van onze auto is lek. We kunnen niet verder rijden. Ik ga de garage bellen dan weten we wat te doen).
 - o De relatie ondertitelen (Ik ben zo trots op jou dat je me zo goed geholpen hebt).
 - o De communicatie ondertitelen (Ik ga jou vertellen wat je kunt zeggen).
 - o Sociale interactie ondertitelen (Als je straks bij je vriendje weggaat zeg je: bedankt voor het logeren).
 - o Ongeschreven regels ondertitelen (Als er nog één stukje vlees over is vraag je of er nog meer mensen zijn die dat willen).
 - o Voorspel wat komt: De toekomst ondertitelen en voorspellen wat hij kan verwachten. Vertel stap voor stap wat verwacht wordt in communicatie, taak en gedrag.
- Houdt er altijd rekening mee dat hij taal letterlijk neemt en een extra vertaalslag moet maken.
- Waarschuwen werkt meestal niet, oorzaak en gevolg verduidelijken wel.
- Vraag door als niet duidelijk is wat een kind vertelt door:
 - o Open vragen die beginnen met *Wat*, *hoe*, *waar*, *wanneer*, *of wie*. Kan hij die niet beantwoorden stel dan gesloten vragen (ja/nee).
 - o Vraag naar *waarom* met *want* en *omdat*. Deze woorden helpen om de samenhang te zien.
 - o Maak van meervoud (de ruzies) enkelvoud (de ergste / laatste ruzie) en vraag daar verder op door.
 - o Laat het kind de conclusie trekken door *dus*.
 - o Vat vervolgens samen: *Dus als ik jou goed begrijp dan....*

9. Sterke kanten

Als het brein anders werkt betekent dat ook dat een kind met ASS soms dingen extra goed kan die andere kinderen minder goed kunnen.

- Creatief: het hebben van originele en creatieve ideeën
- Focus: zich heel goed kunnen concentreren op dingen die hun interesse hebben.
- Betrouwbaar: afspraak is afspraak
- Pietje Precies: door het oog hebben voor details soms heel goed in het controleren van iets.
- Perfectionisme: alles moet kloppen en foutjes zorgen voor onrust in het hoofd.
- Oplettend: kinderen met ASS hebben zichzelf soms erin getraind om goed op te letten hoe anderen het doen, juist omdat ze minder makkelijk dit aanvoelen.

- Eerlijk: veel kinderen met ASS zijn erg eerlijk en gaan recht op hun doel af. Wat ze zeggen menen ze echt.
- Regelneef: veel kinderen met ASS zijn goed met lijstjes en schema's, juist omdat ze zich hierin vaak goed geoefend hebben (vooraf de weg en de bestemming bepalen).

10. Emotionele ontwikkeling

Bij de emotionele ontwikkeling zijn allerlei verschillende aspecten te onderscheiden:

- Omgaan met je eigen lichaam, in de puberteit komen daar nieuwe lichamelijke gevoelens bij.
- Behoeftte aan nabijheid: bij kinderen met ASS duurt het soms langer voor ze dingen alleen kunnen en willen doen. Sommigen willen graag knuffelen, anderen zijn juist soms liever alleen.
- Belang van de omgeving: Het wisselen van de omgeving kan extra lastig zijn. Dit vraagt soms extra schakeltijd.
- Omgaan met anderen: Het aangaan en begrijpen van contacten kan moeilijker zijn. Dit kan je wel 'leren', maar verloopt minder vanzelf. Doordat de hersenen van kinderen met ASS anders werken zal het waarschijnlijk nooit helemaal vanzelf gaan. Dat kan veel energie kosten maar ook maken dat ze soms liever dingen alleen doen, ook om bij te tanken. Sociale contacten kosten veel energie.
- Invullen van je vrije tijd: Dit kost soms moeite bij kinderen met ASS. Ze kunnen zich niet zo makkelijk voorstellen wat ze zoal kunnen doen. Ze vallen ook vaak terug op bekende activiteiten. Gamen kan een rustpunt zijn omdat die wereld voorspelbaarder is dan de 'echte' wereld. Gameverslaving ligt op de loer.

11. Spanning en ontspanning

Kinderen met ASS zijn de hele dag hard aan het werk, hebben veel stress en zijn vaak moe aan het eind van de dag. Er is een grote kans dat de zogenaamde toerenteller vaak in het oranje of rood staat. Het is belangrijk de signalen van te veel stress te leren herkennen. Dit kan tot uiting komen in harder gaan praten, veel mopperen, rode wangen, buikpijn of hoofdpijn, weglopen, opgetrokken schouders, in de handen knijpen etc. Bij stress kunnen angsten ook groter worden.



Tips:

- Zorg voor opruimtijd om het hoofd leeg te maken. Ontdek waar je kind baat bij heeft, dat is bij ieder kind verschillend.
- Na school even rustig tv kijken, gamen, op kamer boekje lezen, op de bank liggen voor je in gesprek gaat met je kind.
- Tijdens teamsport even extra rust moment inlassen.
- Op school bij stress even pauzemoment mogen nemen op rustig plekje.
- Vooral in drukke situaties tevoren afspreken hoe het kind even pauzes kan inlassen.
- Een lijstje maken met je kind welke activiteiten op dat soort momenten helpen.
- Een rustig plekje in de klas met het gezicht naar buiten in plaats van naar alle drukte kan soms al voldoende zijn. Liever niet achter in de klas, dan zijn er wel heel veel prikkels voor je en om je heen.
- Voor een speelafpraak eerst even uit school mee naar huis gaan en daarna pas naar de afspraak.
- Bewegen kan helpen. Sommige kinderen maken graag een hele reeks koprollen of radslagen om het hoofd leeg te maken.

12. Autisme in de puberteit

Sommige kinderen met ASS zijn heel gevoelig voor groepsdruk, anderen juist helemaal niet. Doordat de sociale regels minder duidelijk worden op deze leeftijd kan dat extra vermoeiend zijn.

Sommige kinderen met ASS denken te veel na over hun gedrag, omdat er zoveel verschillende wegen zijn. Ze durven weinig dingen meer te doen, en trekken zich meer terug.

De bij ASS passende eigenschappen kunnen sterker naar voren komen.

De kinderen kunnen op verschillende gebieden een verschillende leeftijd hebben (zogenaamde regenboogleeftijd), bijvoorbeeld cognitief ouder dan de kalenderleeftijd en sociaal juist jonger.

Er wordt veel gevraagd op het gebied van samenwerken, wat wel en niet kan bij de verschillende leerkrachten. De regels kunnen per persoon verschillend zijn wat verwarring kan geven.

De intrinsieke motivatie (van binnen uit willen leren) kan ontoereikend zijn om zich in te zetten ('voor later' is een abstract begrip), soms moet excentrieke motivatie worden ingezet (een half uur karten met je vader voor elke voldoende in de toetsweek).

Verliefdheden zijn ingewikkeld – wat doe je wel en niet.

Er is kans op somberte / depressiviteit die soms door een puber met ASS niet als zodanig wordt herkend. Lichte stemmingswisselingen zijn echter normaal op deze leeftijd.

Tips:

- Wees concreet en duidelijk bijvoorbeeld bij een gesprek over seksualiteit.
- Wat kan het kind zelf en waarbij heeft het hulp nodig.
- Zorg voor rustmomenten of spreek af iets later naar een feest te gaan of korter te blijven.
- Als ouder huiswerk begeleiden is een recept voor ruzies met je kind. Mogelijk kan dit via een huiswerkklas, maar zorg in overleg wel voor pauzes voordat hij daar moet starten.

13. Autisme bij meisjes

Autisme ziet er bij meisjes anders uit dan bij jongens. Meisjes met ASS lijken meer empathie te hebben dan jongens. Veel meiden met ASS lijken zich overspoeld te voelen door de emoties die ze met een ander meevoelen. En omdat zij minder goed begrijpen waarom de ander zich zo voelt, moeten ze erg zoeken naar 'de goede manier' om te reageren. Ze scannen in hun hoofd de verschillende wegen: 'wat wordt er nu van me verwacht'? Dit kost heel veel energie.

Meisjes met ASS zijn vaak heel perfectionistisch, leggen de lat voor zichzelf erg hoog.

Ze zijn vaak erg perfectionistisch ook over hun uiterlijk en kunnen erg ontregeld raken door een pukkeltje of puistje. Ze hebben vaak wat minder opvallende fixaties, bijvoorbeeld voor paarden, popsterren of make-up.

Doordat meisjes hun ASS beter kunnen verbergen dan jongens krijgen ze vaak pas later een diagnose, waardoor ze langere tijd overvraagd worden.

14. Aandachtspunten en tips tot slot:

Het is belangrijk sensitief te zijn voor de signalen die een persoon met autisme uitzendt, te kijken door een zogenaamde autobril en de communicatie af te stemmen op het autisme:

- Stem het spreektempo af op de benodigde puzzeltijd.
- Zorg voor stilte tijdens puzzeltijd en voeg dan geen nieuwe informatie toe.
- Parkeren in de tijd (*wanneer wel*) kan zinvol zijn: spreek af er op ander moment op terug te komen en wanneer. En houd je aan de afspraak.
- Gebruik korte zinnen zonder bijzinnen.
- Geef één boodschap tegelijk.
- Zeg iets als feit of opdracht in plaats van het te vragen.
- Spreek zwart wit – in uitersten, zoals hij zelf ook denkt.
- Verduidelijk gevolgen en geef zwart wit keuzes geven: 'Als je... dan...'. Dus zonder nuancering, dat is niet duidelijk.

- Wees je bewust van de context: Zorg voor zo min mogelijk prikkels, geluid en onrust, bijvoorbeeld door een opgeruimde tafel.
- Zeg iets als feit of opdracht in plaats van het te vragen.
- Herhalende handelingen zijn een signaal voor het risico van escalatie als er niet meer rust komt. Het is belangrijk de betekenis van de herhalende handeling op dat moment te begrijpen:
 - Ter ontspanning, laat hem dan met rust.
 - Door opwinding wegens iets leuks – laat hem genieten en geniet mee.
 - Puzzeltijd waarbij hij herhalende handeling verricht – die tijd heeft hij nodig. Laat hem. De handeling is nodig om niet in paniek te raken, hij kan er niet mee stoppen. Houd in de gaten of het verpuzzelen van de informatie lukt, anders ontstaat er ‘file’ in zijn hoofd en dat kan leiden tot een vol hoofd.
 - Lukt het verpuzzelen niet, bied dan hulp en ga op zoek naar de oorzaak middels vragen stellen. Help hem een passende oplossing te vinden.
- Als de herhalende handeling te storend is bied een alternatief.
- Bij escalatie (door vol hoofd): Probeer niets uit te praten. Zijn hoofd is vol en er kan niets meer bij. Nieuwe informatie komt niet binnen. Eerst moet alle overprikkeling eruit, dan pas kan je weer met hem praten. Hij heeft echter vaak geen taal voor zijn probleem en dus ook niet voor zijn volle hoofd. Bedenk een oplossing op maat voor wat er in zijn brein is misgegaan.
- Een kind met ASS heeft een beperkt inzicht in zijn Ik. Hij heeft vaak geen taal voor wie hij is omdat wat anderen zeggen vaak niet binnenkomt, door de emotionele lading die er aan verbonden is. Hierdoor kan hij zich slechts beperkt aansturen middels interne spraak. Hij kan zichzelf dus moeilijk geruststellen en aanmoedigen. Hij weet ook vaak niet wat hij voelt, denkt, wil en kan en wat zijn mening is. Je kan het kind hierbij ondersteunen door:
 - Ondertitelen: door te benoemen wat er gebeurt, wat daarbij hoort, en wat de oorzaak of het gevolg daarvan is (context verduidelijken).
 - Ondertitelen – ‘dit hoort bij jou’. Kennis over zichzelf aanreiken als informatie. Dan komt het steeds in het mapje Zelf terecht. Bijvoorbeeld ‘het hoort bij jou dat je soms wat langer moet nadenken, dat komt door je autisme’. Of: ‘ik zie wat je bedoelt. Jij bent een echte detailwaarnemer. Daar ben jij goed in. Wat ik nog niet zie heb jij al wel gezien.’
 - Het is belangrijk ook emoties te ondertitelen: Je bent verdrietig want de hond is dood. Hiermee werk je mee aan ‘een eigen Ik Bouwen’.
 - Vul aan wat hij niet weet over zichzelf. Door jouw uitspraken kan hij leren wat bij hem hoort. Visualiseren middels tekenen werkt hierbij goed.
 - Ondertitelen kan ook achteraf: breng samenhang aan en geef taal voor wat er in het verleden is gebeurd.
 - Ook kan je de toekomst ondertitelen, als je voorziet dat er iets gaat gebeuren waar hij nog niet de juiste referentiekaders voor heeft. Door de ondertitelen kan hij direct betekenis verlenen wanneer hij in die situatie terecht komt.
- Oefenen van sociaal gedrag: Doordat het kind veel sociale interactie mist bouwt hij een beperkt sociaal referentiekader op. Dit belemmert hem in het sociale verkeer. Een volgende keer in eenzelfde soort situatie wordt vaak als compleet nieuw ervaren. Het generaliseert niet naar andere vergelijkbare situaties (generaliseren is het toepassen in andere soortgelijke situaties). Dit heeft dus veel oefening en verduidelijking nodig, door bijvoorbeeld sociale regels expliciet te benoemen, eventueel met een stappenplan: ‘Als de ander ‘nee’ zegt dan..... en als de ander ‘ja’ zegt dan.....’.

- Leren generaliseren: zo leert hij dat voor soortgelijke situaties dezelfde regels of kaders gelden. Dit heeft hij nodig omdat hij een situatie als nieuw kan beschouwen als er één of meer details anders zijn.
- Maak veel duidelijke regels *met uitzonderingen*. Dat maakt een kind meer flexibel. Elke regel kent ook uitzonderingen. Als hij die niet kent kan hij zich star opstellen.
- Feiten verwerkt hij veel beter dan sociale informatie. Deze wordt immers aangeboden zonder sociale en emotionele lagen.
- Dingen waar een ander nooit meer aan denkt blijven terugkomen in zijn hoofd en bewustzijn. Zijn brein geeft lading aan veel meer feiten dan redelijk is. Dit geeft hem het gevoel dat hij grip heeft op de wereld. Dat houdt zijn hoofd bezet en leidt mede tot een vol hoofd. Bij een vol hoofd kan je vragen wat er allemaal in zit. Dit kan je samen tekenen en vervolgens uitleggen dat zijn hoofd ook een prullenbak heeft en niet alles bewaard hoeft te worden. Teken zijn hoofd en vraag waar de prullenbak zit. Heeft hij er geen, dan kan je er een tekenen. Overleg over de plaats hiervan in zijn hoofd. Zoek samen naar de juiste plek hiervoor. Teken vervolgens informatie die weg mag in de prullenbak. Er kunnen ook *metaforen voor de prullenbak* bedacht worden, bijvoorbeeld een kraan die je open kan zetten, een toilet die kan worden doorgetrokken of een vuilniswagen die afval ophaalt. Het gaat er niet om welk beeld een kind heeft van de prullenbak als hij er maar één heeft. Help hem te besluiten welke informatie niet meer belangrijk is: *Dat mag weg*.
- Wees betrouwbaar: Doe wat je zegt en zeg wat je moet doen.

En houd altijd in gedachten:

Een kind met autisme heeft ook veel sterke kanten en opmerkelijke talenten.

“Autisme is een kwetsbaarheid in de informatieverwerking. Als je weet wat jouw kwetsbaarheden precies zijn, kun je er heel goed mee leven.”

En:

Elk kind met autisme is uniek. Daarom ook de naam: Autism Spectrum Stoornis. Er zijn veel verschillende kleuringen van autisme.

Literatuur:

Agterberg – Rouwhorst, Suzanne. 2022, Vind je eigen weg met jouw autisme. Uitgeverij Pica.

Blijd – Hoogewys, Els, 2020. Lifehacks voor meiden met autisme.

Bruijn de, Colette, 2017. Dit is autisme.

Bruijn de Colette, 2021. De aanpak bij autisme volgens de Geef me de 5-methodiek.