

Agressief gedrag bij mensen met autisme en een verstandelijke beperking wordt vaak getriggert door stress en/of angst. Drie deskundigen op dit gebied - Steven Degriek, Jacqueline Heeren en Tom van Son - vertellen waar die stress vandaan komt en hoe je er het best mee kunt omgaan.

Agressief gedrag door stress

Lastig zijn of het lastig hebben?

Door Pieter Reintjes



Steven Degriek was en is onder andere werkzaam als opleider van professionals die met mensen met autisme werken. Hij was oprichter, codirecteur, maar vooral bezieler van Autisme Centraal. Met Huis Helder wil hij mensen vaardiger maken in heldere en concrete communicatie. Hij is auteur van vele, erg toegankelijke, publicaties rond autisme.

De relatie tussen emoties (stress/angst) en gedrag werd in 1915 uitgebreid beschreven door fysioloog Walter Bradford Cannon die toen de inmiddels klassieke begrippen fight, flight en freeze introduceerde. 'Het fight-gedeelte, het vechten, gaat dan over de agressie van de persoon,' zegt Steven Degriek,

'want de persoon gaat vaak letterlijk in de aanval, vaak naar de bron van de stress toe. Bijvoorbeeld de begeleider die blijft

aandringen, of een andere bewoner op de groep die lastige prikkels veroorzaakt of moeilijk te begrijpen sociale interacties wil.' Het willen vluchten (flight) wordt vaak ook als een gedragsprobleem gezien (hij wil niet, hij

is koppig, biedt weerstand), maar Steven ziet deze reactie juist als een gekanaliseerde en aanvaardbare manier om te reageren op de stressvolle situatie.

Stressbronnen

Bronnen van stress voor mensen met autisme en een verstandelijke beperking zijn zintuiglijke over- of onderprikkeling, te veel of te moeilijke sociale interacties, te snelle of te moeilijke communicatie, overschatting of onderschatting van vaardigheden, te weinig fysieke activiteiten, enzovoort.

Steven: 'We besteden bij eventuele problemen in deze context altijd veel aandacht aan de bekende zintuigen (namelijk het gezichtsvermogen, gehoor, reukzin, smaakzin en tastzin), maar het loont de moeite ook aandacht te geven aan onze inwendige, minder gekende zintuigen. De oorzaak van het niet voelen opbouwen van stress is onder andere ook het gevolg van een slechte interoceptie (zie kader), waardoor mensen niet op tijd denken aan bijvoorbeeld ontspannende activiteiten. Zij hebben vaak ook niet de mogelijkheid of de vrijheid om die ontspannende activiteit georganiseerd te krijgen.'

Interoceptie

Interoceptie is het vermogen om prikkels van binnenuit het lichaam waar te nemen en te interpreteren. Met dit zintuig herkennen we prikkels als dorst en honger, maar ook vermoeidheid, spierspanning, warmte of koude. Interoceptie is levensvoorwaardelijk. De interoceptieve prikkel van het glucosetekort bijvoorbeeld, maakt dat dieren en mensen er alles aan gaan doen om het door de prikkel opgewekte hongergevoel met voedsel te stillen. In feite reguleert interoceptie de toestand van ons lichaam en heeft ook een belangrijke rol in het tot stand komen van onze emoties en ons zelfbewustzijn.

Emoties

Steven: 'Emoties die we ervaren, zoals boosheid, verdriet, angst, blijheid, in alle mogelijke schakeringen, zijn eigenlijk de betekenissen die we geven aan de interoceptische prikkels die we vanuit ons lichaam oppikken. Hoe goed je in staat bent om je eigen gevoelens te onderscheiden wordt uitgedrukt in 'emotionele granulariteit'. Mensen met een lage interoceptie, en dus een lage emotionele granulariteit, komen soms niet verder dan 'ik voel me goed' of 'ik voel me slecht'. Zonder daar verder onderscheid in te kunnen maken. Dan wordt het ook moeilijk om emoties te reguleren. Zo zien we bijvoorbeeld schijnbaar plotse woede-uitbarstingen of heftige schommelingen in emotionele toestand. Bij mensen met autisme is er risico op een over- of ondergevoeligheid op dit zintuig.'

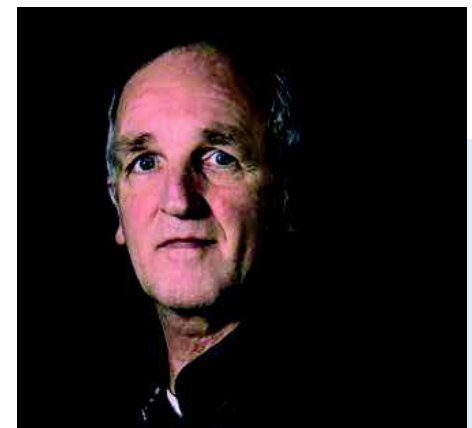
Begrijpen

Steven wijst op het belang van proberen te begrijpen. 'Beter begrijpen leidt tot meer begrip. Zelfs als je niets meer kunt doen, is dit toch al een heel belangrijke voor de persoon in kwestie en zijn omgeving. Meer begrip leidt ertoe dat we onze interpretatie verschuiven van het meer negatieve 'hij of zij is weer lastig' naar het meer positieve 'hij of zij heeft het lastig'. We begrijpen dat het gedrag dat voortkomt uit een slecht werkende interoceptie niet de keuze en dus ook niet de schuld van de persoon zelf is.'

Vluchten

'Als de stress te groot wordt in een bepaalde situatie, dan is het hebben van controle belangrijk,' vindt Steven. 'Dat kan gaan over stress veroorzaakt door een situatie die sociaal te moeilijk is, inhoudelijk te veeleisend is of die zintuiglijk te veel of te lastige prikkels oplevert.' Een specifieke vorm van controle is de mogelijkheid om te kunnen ontsnappen aan die situatie. In sommige situaties is die vorm van controle niet zo vanzelfsprekend. Denk bijvoorbeeld aan een les op school, een activiteit op de dagbesteding, een groepsactiviteit.

Als de omgeving niet doorheeft dat het vluchten een laatste redmiddel is om die stress onder controle te houden en hier negatief of fel op gaat reageren, dan neemt die stress alleen maar toe en kan iemand volledig door het lint gaan. Steven: 'Het recht geven om te vluchten, recht op afzondering, kan veel problemen voorkomen.'



Tom van Son is lid van de NVA-Expertgroep Autisme & Verstandelijke Beperking. Daarnaast is hij orthopedagoog, GZ-psycholoog en coördinator van het Centrum voor Consultatie en Expertise (CCE) dat een partner is van professionals in alle sectoren van de zorg, voor expertise over ernstig probleemgedrag. Hij is een groot voorstander van meer aandacht voor autisme binnen het zorgaanbod, wat veel ernstig leed kan voorkomen.

Tom van Son legt, net als Steven Degriek, een verband tussen overprikkeling en de vlucht/vecht-reacties. 'Mensen met autisme en een verstandelijke beperking hebben moeite om alle signalen goed te integreren tot een zinvol begrip van de situatie. Het niet goed kunnen inschatten van die omgeving maakt dat deze snel als onveilig wordt ervaren en dat men snel 'overprikkeld' raakt: men komt in de overlevingsstand. Agressie of je afsluiten zijn de reacties die daarbij horen.' Er zijn volgens Tom verschillende onderzoeken die dit verband aantonen.

'Wanneer de rust is hersteld, wordt het denken weer toegankelijk'

Langdurige stress

Dr. Bruce Perry bijvoorbeeld, laat zien dat voorspelbare, gematigde en beheersbare stress in de ontwikkeling van de hersenen leidt tot een grotere tolerantie voor het kunnen reguleren van spanning (veerkracht). Bij onvoorspelbare, extreme en langdurige stress ontwikkelen de

>> lees verder op pagina 34

hersenen een sterk verhoogde gevoeligheid voor spanning (sensibilisering).

Tom: 'Een verhoogde sensibilisering betekent dat iemand bij normale taken en uitdagingen al sterke stressreacties laat zien. Het lichaam komt in een verhoogde staat van paraatheid: de ademhaling versnelt, de hartslag schiet omhoog en het denken wordt geblokkeerd. Het reactiepatroon wordt vluchten of vechten. Perry geeft aan dat het moeilijk is om jezelf dan nog te reguleren en tot rust te komen. Vaak heb je dan de ander nodig om die spanning omlaag te brengen en de ademhaling en hartslag te verlagen. Wanneer de rust is hersteld, wordt het denken weer toegankelijk.'

Trauma

Dr. Bessel van der Kolk toont aan dat traumatische ervaringen 'in het lichaam worden opgeslagen' en dat deze snel weer kunnen worden getriggerd door bijvoorbeeld zintuiglijke prikkels die daarmee geassocieerd zijn. Deze prikkels kunnen weer dezelfde heftige reacties oproepen.

'Het gaat bij trauma's niet enkel om levensbedreigende situaties,' zegt Tom. 'Maar ook om situaties als pesten bijvoorbeeld. Van der Kolk zegt ook dat 'je lichamelijk veilig voelen' essentieel is om je denken optimaal te kunnen gebruiken. Beweging, mindfulness en yoga zijn belangrijke non-verbale activiteiten om jezelf te kunnen reguleren.'

**Meer info over de NVA-Expertgroep
Autisme & Verstandelijke Beperking:**
autisme.nl of mail naar: expertgroepvb@autisme.nl



Download de volledige
flyer met kwaliteitseisen
van de Expertgroep
ASS & VB via autisme.nl
of scan de QR-code



Jacqueline Heeren is lid van de NVA-Expertgroep Autisme & Verstandelijke Beperking. Zij heeft ruim vijftien jaar ervaring met eetproblematiek en werkt naast haar eigen praktijk ook al 34 jaar op expertisecentrum de Hondsborg in Oisterwijk. In haar eigen praktijk werkt zij veel met eetproblematiek en op de Hondsborg ondersteunt zij ouders en de groepsleiding om het kind te zien met zijn of haar problematiek. Bij eetproblematiek gaat het om bijvoorbeeld Arfid, bij syndroomgebonden eetproblematiek om het Prader Willi Syndroom en autisme.



'We werken bij de Hondsborg steeds vaker met Trauma Informed Care,' zegt Jacqueline Heeren. 'Met deze vorm van traumasensitief werken, helpen we mensen met autisme en een verstandelijke beperking door sterk rekening te houden met mogelijke trauma's.' Bij mensen met autisme zie je dat plotselinge veranderingen, zoals een overlijden, ouders die scheiden, een verhuizing, mondkapjes dragen vanwege corona of wijzigingen in het dagritme tot stress en traumatische ervaringen kunnen leiden.

Kijk naar het individu

Jacqueline: 'In de dagelijkse praktijk wordt gedrag door stress vaak alleen aan het autisme gerelateerd ('Och, die is autistisch'), maar het gaat om het hele individu en om stabiliteit in zijn situatie. Ook stapt men in zorgland te snel over op een andere mogelijke oplossing. Helpen picto's niet? Dan maar snel aan de medicijnen.'

Lichaamstaal

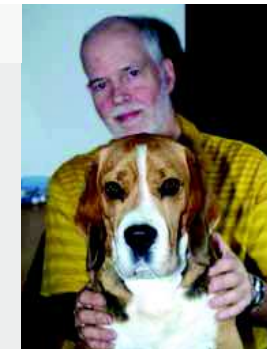
'Kijken naar de lichaamstaal, is heel belangrijk,' vindt Jacqueline. 'Waarom wordt iemand agressief? Of zegt zijn lichaam juist dat hij je niet begrijpt? Daarom moet je goed blijven observeren. Bij eetproblematiek zegt het gedrag (niet willen eten, bijvoorbeeld) heel veel. In de zorg wordt vaak alleen naar de eetproblematiek gekeken of alleen naar het autisme. Maar eten kan veel prikkels veroorzaken: komt stress door de geur, de warmte of is de situatie onprettig door het geluid van kauwende mensen om je heen?'

'Goed blijven observeren en kijken naar lichaamstaal'

Naar binnen keren

Wanneer mensen met autisme en een verstandelijke beperking last hebben van iets in hun lichaam, zoals obstipatie, hoofdpijn of artrose, dan kunnen zij zich helemaal naar binnen keren, vertelt Jacqueline. 'Dan krijg je die freeze. Ze voelen zich niet prettig en kunnen niet aangeven wat er aan de hand is. Trek niet te snel een conclusie. Ga uit van het emotioneel functioneren en stem daarop af. Dan komt er meer rust en zul je het gedrag zien veranderen.' ●

COLUMN



Paul Reukers (1955)

kreeg zijn diagnose rond zijn 53^e jaar, is al heel lang getrouwd en heeft zes soorten huisdieren. Tot aan zijn vervroegde pensioen werkte hij als fraude-deskundige kindersmokkel.

Rijk

Englands onstuitbaarste bron van wat ik vreselijk ongezeellig rijmwerk vind, Willem de Speerschudder, liet het zijn verwonderde vertolkers eeuwen terug al hard in het rond roepen: 'Een paard (2x), mijn koninkrijk voor een paard!' Met wat goede wil rijmde het wel zo ongeveer, en Willems boodschap stond letterkundig ook vast heel hoog. Alleen kreeg ik er persoonlijk sterk de indruk van dat Willem een keertje lelijk op zijn achterhoofd was gevallen. Wie roept nou zoiets onzinnigs! Ja, misschien voor een heel uitzonderlijk paard dat een kopje thee voor je in kan schenken of zo, maar dan nog hooguit in ruil voor een mini-mini rijkje met een mini-mini volkje van alleen maar gigisch irritante typetjes waar je toch niks aan hebt. Anders zou ik het van zijn lang-zal-ze-levensdagen echt niet doen.

In Willems eigen dagen lag het anders, en waren zijn verzen zelfs een bron van hoop. Ze gaven elke schillenkarrenpony-bezittende koninkrijkgezinde de kans om zich in de strakke wereldorde van toen toch voor even een beetje omhoog te dromen. Van poepschepper naar kleingrondbezitter, wie wil dat nou niet? Je moest alleen voortaan zelf je karretje trekken.

Hoe flut ook, de bedenksels van Willem zijn verrassend genoeg nooit meer weggegaan. Sterker nog, ze zijn wereldwijd in de armen gesloten, en niemand vindt het erg als ze een keer niet helemaal rijmen, zolang de paardjes en de gebiedjes maar geruild blijven worden. Ik snap dat niet.

Ik zeg het maar even in de samengeknepen versie: hoeveel zeer moet je achterhoofd wel niet doen, wil je bijvoorbeeld een heel tientje neerleggen voor één krentenbol, dan wel om die vraagprijs hardop te verzinnen? De bol is toch nog steeds dezelfde als toen hij veel voordeliger (en nog vers) was, maar iemand heeft bedacht dat hij vandaag ineens meer waard is. 'Vraag en aanbod, meneertje, vraag en aanbod, en van een goed gelukt handeltje groeit meteen de hele economie, en dat is dan vanzelf weer fijn voor iedereen.' 'Ja, maar alles wordt duurder, en dan schiet je er niks mee op,' betoogde ik verfrissend. 'Hahaaaaa, maar niet alles wordt tegelijk en al helemaal niet evenveel duurder,' riep iemand terug, en hij keek heel akelig. 'En met de nutsige dingen, waar dus niemand zonder kan, kun je pas echt fijn rijk worden.'

Persoonlijk word ik heel ongelukkig van zulke filosofieën. En dan zeggen ze dat ik een beperking heb...! ●