

Sensoriek bij volwassenen met ASS

'Theorie & Ervaringsverhalen'

Lezing in het kader van de
Autismeweek 2018: 'Luisteren naar Autisme'

Marida Vermeulen, GGZ-agoog en autisme-ervaringsdeskundige
Muriëlle Turkensteen, Gezondheidszorgpsycholoog
INTER-PSY Autismeteam



PROGRAMMA

1. Theorie DSM-5 ASS sensoriek
2. Alle zintuigen: voorbeelden & tips
3. Sensorische talenten



AUTISME SPECTRUM STOORNISSEN

- 1. **Sociale communicatie en sociale interactie** (3 v.d. 3)
 - Non-verbale communicatie
 - Wederkerigheid
 - Vriendschappen & relaties
- 2. **Rigiditeit** (min. 2 v.d. 4)
 - Stereotiepe spraak, bewegingen, gebruik objecten
 - Routine, rituelen & moeite met veranderingen
 - Beperkte gefixeerde interesses
 - Over- & ondergevoeligheid & bijzondere sensorische interesses

HYPER- HYPORESPONSIVITEIT & BIJZONDERE SENSORISCHE INTERESSES



3 SOORTEN SENSORIEK

- **Hypergevoelige sensoriek**
 - Overdreven of vermijdende (fysieke of emotionele) reactie op zintuiglijke prikkels (Baranek et al. 2006; Schoen et al. 2009).
- **Hypogevoelige sensoriek**
 - Gebrekkige of uitgestelde (fysieke of emotionele) reactie op sensorische prikkels (BenSasson et al. 2009; Watson et al. 2011)
- **Bijzondere sensorische interesses**
 - Fascinatie met of hunkering naar sensorische prikkels die intens & repetitief van aard zijn (Ben-Sasson et al. 2007; Liss et al. 2006)



SENSORIEK

Afwijkende sensoriek volgens de DSM-5:

- Extreme reacties op sensorische input
- Interfereert dagelijkse functioneren / belangrijke levensgebieden
- en / of significante mate van lijden geeft




SENSORIEK

Voorbeelden uit de DSM-5:

- Vijandige reactie specifieke geluiden / texturen
- Schijnbare onverschilligheid pijn / temperatuur
- Fascinatie voor lichten of beweging
- Overmatige ruiken of aanraken voorwerpen

(DSM 5, 2013)



SENSORIEK


- Aanzienlijke impact op leven
(Ben-Sasson e.a., 2007; Chamak e.a., 2008; Dunn e.a., 2002; Grandin, 1996; White & White, 1987)
- Samenhang met angst & depressie
(Kinnealey e.a., 2011; Kinnealey & Fuiiek, 1999)
- Ernst sensoriek geassocieerd met ernst ASS
(Green., 2016; Horder et al., 2013; Robertson & Simmons 2012; Tavassoli et al., 2014)
- Ook bij algemene populatie
(Horder et al., 2013; Robertson & Simmons 2012)



SENSORIEK


Overprikkeling:

- Meltdown – fight / flight
 - Vechten / vluchten
 - Uitbarsting
 - Dit kan naar buiten of binnen
- Shutdown - freeze
 - Verstijven / vervreemding
 - Vermijden van oogcontact
 - Afwijzen van interactie
 - negeren van vragen
 - Ontwijkende reacties



NIET ALLEEN BIJ ASS!

- Algemene populatie 5% - 16%
(Robertson & Simmons, 2012, Ben-Sasson et al., 2009)
- Sensorische modulatie stoornis (geen DSM 5 diagnose)
- Motorische coördinatie stoornis
- ADHD
- Angst- of dwangstoornissen
- Borderline persoonlijkheidsstoornis (Brown et al., 2009)
- Hoogsensitiviteit (geen DSM 5 diagnose)
- Schizofrenie (Ross et al., 2007)
- Psychotrauma (PTSS)
- Fragile X syndroom / Williams syndroom (Glod et al., 2016)



NIET ALLEEN BIJ ASS!

Hyporesponsiviteit ASS specifiek, dus onderscheidend


- Verminderde gevoeligheid pijn (Moore, 2014)
- Verminderde detectie temperatuur (Duerden et al., 2015)
- Verminderde geurdetectie (Dudova et al., 2011)
- Slechtere identificatie smaken (Bennetto et al., 2007)



SENSORIEK

Andere sensorische waarneming:

- Vertraagde waarneming
- Versterkte waarneming: hyperresponsiviteit
- Verzwakte waarneming: hyporesponsiviteit
- Vervormde waarneming
- Mono-zintuiglijke verwerking
- Synesthesie



TIP

- Goed doorvragen!
 - Symptomen worden niet altijd spontaan gerapporteerd (Mazefsky et al. 2011)
 - Alexithymie: onvermogen te voelen & beschrijven (Berthoz et al., 2013; Milosavljevic et al., 2016)
 - Hyper- en hyposensitiviteit kan bij 1 persoon beide voorkomen (Baranek et al., 2006; Elwin et al., 2012)
 - Kan per zintuig, per moment en per situatie verschillen (Baranek e.a., 2007; Dunn, 1997)



SENSORIEK

- 5 bekende zintuigen
 1. Zien (visueel)
 2. Voelen (tast)
 3. Horen (auditief)
 4. Ruiken (geur)
 5. Proeven (smaak)



VOORBEEDEN SENSORIEK

Visueel = zien

- Hyperresponsiviteit:
 - Zeer kleine details zien
 - Moeite met grote geheel
 - Weinig oogcontact
 - Naar de grond kijken
- Hyporesponsiviteit:
 - Lang in fel licht kunnen kijken
 - Niet opmerken wat in omgeving gebeurt
 - Dwingend oogcontact
- Bijzondere sensorische interesse:
 - Vaak spelen met vingers of voorwerpen voor de ogen
 - Gefascineerd door felle lichten / glinsteringen, reflecties, spiegels, details, patronen (nummerplaten / woorden)
 - Fixatie voor wasmachine / screensaver etc

"Autisme is... de bomen zien door het bos"



TIPS SENSORIEK VISUEEL

- Hyperresponsiviteit:
 - Systematisch omgeving scannen (rechts naar links)
 - Op een rustig moment boodschappen doen
 - Zorgen voor indirect licht
 - Rustige omgeving creëren
 - Vaak naar de natuur / prettige eigen ruimte in huis
 - Reduceer verlichting / zonnebril
 - Beeldscherm aanpassen: justgetflux.com
- Hyporesponsiviteit:
 - Visuele prikkels aanbieden
 - Duidelijk en zichtbaar aanspreken
 - Informeren veranderingen omgeving



VOORBEEDEN SENSORIEK

Tastzintuig = voelen

- Hyperresponsiviteit:
 - Aanrakingen onprettig (problemen seksualiteit)
 - Niet tegen labels / stoffen kunnen
 - Hekel aan haren of nagels knippen
 - Smetvrees gedrag
 - Slechte pengreep
- Hyporesponsiviteit:
 - Kleding omgedraaid laten zitten
 - Vieze handen of mond niet doorhebben
 - Te ruw stoeien
 - Ongevoelig voor aanrakingen
 - Te sterk omarmen of aanraken
- Bijzondere sensorische interesse:
 - Overal aan willen voelen / fascinatie voor texturen



TIPS SENSORIEK VOELLEN

- Hypergevoelig:
 - Drukvest / zwaarte deken
 - Waarschuwen en duidelijke aanrakingen
 - Rekening houden met stoffen van kleding
 - Fijne stof / materiaal aan sleutelhanger (anker)
 - Nagels nat maken voor het knippen
 - Washandje over de douchekop
- Hyporesponsiviteit:
 - Kraan met thermostaatbeveiliging
 - Met handen werken (stimuleren)
 - Ergens mee friemelen (een touwtje, tangle, elastiekje)
 - Voelboek / voeldoos maken



VOORBEELDEN SENSORIEK

Auditief = horen

- **Hyperresponsiviteit:**
 - Angst / pijn bij (harde) geluiden
 - Alles horen / niet kunnen filteren
 - Niet kunnen functioneren / concentreren
 - Sterkere lichamelijke reacties op geluid
- **Hyporesponsiviteit:**
 - Eigen naam / geluiden niet horen
 - Doof / ongeïnteresseerd lijken
- **Bijzondere sensorische interesse:**
 - Gefixeerd raken door geluiden (glas expes laten vallen)
 - Continu onfunctionele geluiden maken
 - Veel praten / lawaai opzoeken



TIPS SENSORIEK AUDITIEF

- **Bij hyperresponsiviteit:**
 - Op maat gemaakte oordoppen/ koptelefoon
 - Geluid overstemmen, met bijvoorbeeld een ventilator
 - Volume van muziek controleren
 - Voorspelbaar ritme creëren
 - Een 'ontprikkel afspeellijst' maken
 - Meezingen, maar toon- en tekstvast
 - Schakel apparaten uit die niet gebruikt worden
 - Tennisballen onder stoelpoten / stoffen om geluid te dempen
- **Bij hyporesponsiviteit:**
 - Juist veel geluid opzoeken of maken
 - Variatie van geluid en tempo
 - Meedansen/bewegen/meezingen



VOORBEELDEN SENSORIEK

Ruiken

- **Hyperresponsiviteit:**
 - Moeite met geurende ruimtes
 - Moeite naar toilet gaan
 - Afkeer parfum mensen
 - Eetproblemen geur voedsel
- **Hyporesponsiviteit:**
 - Geuren niet opmerken
 - Niet reageren op geur
 - Eigen zweetgeur niet ruiken
 - Bekenden niet kunnen onderscheiden door hun geur
- **Bijzondere sensorische interesse:**
 - Aan alles willen ruiken
 - Sterke geuren opzoeken



TIPS SENSORIEK RUIKEN

- **Hyperresponsiviteit:**
 - Geef aan wanneer je last hebt van een geur
 - Vind / vraag een oplossing
 - Vermijd sterke geuren
 - Overstem deze met geurolie op doekje / sjaal / hand
 - Gebruik neutrale zeep
 - Eten laten afkoelen (minder geur)
- **Hyporesponsiviteit:**
 - Brandmelders
 - Veel geuren beschikbaar maken
 - Actief letten op omgevingsgeuren
 - Vraag anderen aan te geven als ze zweet ruiken
 - Gereguleerde persoonlijke hygiëne



VOORBEELDEN SENSORIEK

Proeven

- **Hyperresponsiviteit:**
 - Eetproblemen
 - Smaken komen te sterk door
 - Voorkeur voor bepaald eten
 - Neiging kokhalzen
- **Hyporesponsiviteit:**
 - Alles eten / weinig smaak
 - Smaken niet goed onderscheiden
 - Moeite smaken te onderscheiden
- **Bijzondere sensorische interesse:**
 - Geobsedeerd met bepaalde (oneetbare) voeding
 - Te kruidig of pittig eten



TIPS SENSORIEK PROEVEN

- **Hyperresponsiviteit:**
 - Probeer op een prettige manier te blijven variëren
 - Slokjes water tussendoor
 - Zorg voor rust bij het eten
 - Let op geuren bij het eten
- **Hyporesponsiviteit:**
 - Gezonde tussendoortjes of kauwgom eten
 - Water met citroen of limoen drinken met een rietje
 - Bijten op speciale kauwmaterialen



SENSORIEK

De 5 andere zintuigen

1. Honger, dorst, slaap, koorts & vermoeidheid (interoceptie)
2. Warmte / kou (thermoceptie)
3. Pijn (nociceptie)
4. Evenwicht (vestibulair)
5. Lichaamspositie (proprioceptie)



VOORBEEDEN SENSORIEK

Interoceptie (Prikkel van binnenuit)


- **Hyperresponsiviteit:**
 - Rumineren
 - Te gauw dorst- of hongergevoel
 - Te snel vermoeidheid
- **Hyporesponsiviteit:**
 - Doorgaan tot uitputting
 - Geen dorst of hongergevoel
 - Geen verzadigingsgevoel / niet zindelijk
- **Bijzondere sensorische interesse:**
 - Geobsedeerd met lijnen
 - Te veel eten (volle gevoel prettig vinden)
 - Zichzelf expres uitputten



TIPS SENSORIEK

Interoceptie (prikkel van binnenuit)

- **Hyperresponsiviteit:**
 - Reguleren van het drinken / eten / toiletgang / slapen
- **Hyporesponsiviteit:**
 - Vaste tijden en structuur bij eten, drinken, slapen etc
 - Stressthermometer: overprikkeling herkennen
 - Maatregelen vooraf formuleren bij signalen



VOORBEEDEN SENSORIEK

Thermoceptie (warmte/kou voelen)

- **Hyperresponsiviteit:**
 - Te gauw te koud
 - Te gauw te warm warm
- **Hyporesponsiviteit:**
 - Kou of warmte niet aanvoelen



VOORBEEDEN SENSORIEK

Nociceptie (pijn)

- **Hyperresponsiviteit:**
 - Lage pijngrens, elk pijntje voelen
- **Hyporesponsiviteit:**
 - Hoge pijntolerantie
 - Vaak ongemerkt blauwe plekken
 - Geen verdoving nodig hebben
- **Bijzondere sensorische interesse:**
 - Obsessie om de pijngrens op te zoeken / automutilatie



VOORBEEDEN SENSORIEK

Proprioceptie & vestibulair (lichaamspositie & evenwicht)


- **Hyperresponsiviteit:**
 - Paniek voor achtbanen / roltrappen
 - Angst als voeten los raken van de grond / oneffen grond
 - Moeite met grote ruimtes
 - Moeite kleine voorwerpen hanteren
 - Moeite spontaan omkijken
 - Snel uit balans raken
- **Hyporesponsiviteit:**
 - Onhandigheid, tegen deurposten botsen / ongelukjes
 - Diepe druk zoeken / hangerig zijn
 - Eigen kracht niet kennen
 - Geringe spierkracht
- **Bijzondere sensorische interesse:**
 - Fascinatie voor beweging
 - Continu rondtollen / schommelen



TIPS SENSORIEK

Proprioceptie & vestibulair

- Hyperresponsiviteit:
 - Prettige rustige activiteiten
 - Veel rekening mee houden
- Hyporesponsiviteit:
 - Stilzitten en bewegen goed afwisselen
 - Wiebelkruk/kussen/elastiek om voeten en tafelpoten
 - Wiegen in een hangmat
 - Plan pauzes in en beweeg tijdens die pauzes.
 - Activeer jezelf; handen tegen elkaar, push-ups, uitrekken




BEHANDELING / BEGELEIDING

Erkenning & bewustwording is 50% van de verbetering
(Stephen Degrieck)

Wat te doen:

- In kaart brengen
- Oplossingsgericht maatwerk
- Prikkel-management (negatieve prikkels beperken, positieve prikkels opzoeken)
- Prikkels dempen of wegnemen
- Niet te veel vermijden, maar 'ontprikkelingstijd' inplannen
- Controle is belangrijk (voorspelbaarheid creëren, overstemmen, afleiden)
- Algemene stress verminderen (draagkracht versterken)



ENKELE BOEKEN TIPS

- Spek, A. A. (2013). ASS bij volwassenen H 14 'sensorische over- en ondergevoeligheid'.
- Ina van Berckelaer-Onnes. Autisme en zintuiglijke problemen
- Aspergirls – H 3 'overprikkeling'.
- W. Dunn. Leven met sensaties – Begrijp je zintuigen.
- Olga Bogdashina -Waarneming en zintuiglijke ervaringen bij mensen met Autisme en Aspergersyndroom
- Overprikkeling Voorkomen, Barbara de Leeuw



BEHANDELING / BEGELEIDING

- Ergotherapie
- Sensorische integratietherapie voor kinderen
- Prikkelverwerking als module in therapie
- Sensorische integratie: beperkte evidence interventies (Schaaf & Miller, 2005)
- De belangrijkste effecten bij begeleiding in het leren omgaan met prikkelverwerking (Dunn, 1997)

SENSORISCHE TALENTEN



SENSORISCHE TALENTEN

- Oog voor detail (Maekawa et al., 2011; Happé, & Vital, 2009)
- Bijzonder detailgericht werken & veel details onthouden (Happé & Frith, 2006; Happé, 1999)
- Onthouden vaak dingen die anderen niet opgevallen zijn, zoals geur, kleur, temperatuur of formaat (Van der Heijden & Van der Heijden, 2013)
- Alles precies (tot in de detail) willen weten (Happé & Frith, 2006)
- Denken en handelen in structuren (betrouwbaarheid)
- HFA: 2,8 maal zo scherp kunnen zien als anderen (Ashwin et al., 2009)



SENSORISCHE TALENTEN


- Betere prestaties tonen bij het zich herinneren van toonhoogtes (Happé & Vital, 2009).
- Kinderen met ASS; goed muzikaal geheugen & gevoel voor ritme en toon (Van der Heijden & Van der Heijden, 2013).
- Sterk zijn in systematiseren / herkennen patronen (Baron-Cohen, Ashwin, Ashwin, Tavassoli & Chakrabarti, 2009)
- Talenten in muziek (absoluut gehoor) en tekenen (3D voorstelling en sterke detailwaarneming)
- Langdurig kunnen werken zonder moe of verveeld te worden (Mudrack, 2004)

- Zie ook kwaliteitenvragenlijst A. Spek <https://www.anneliesspek.nl/kwaliteiten-vragenlijst/>



TIPS SENSORIEK

- Inzetten van positieve eigenschappen kan bijdragen aan een beter welbevinden (Park, Peterson & Seligman, 2004; Sheldon & King, 2001)
- Benadrukken van de sterke kanten kan zorgen voor een verhoogd zelfvertrouwen, meer energie, positieve emoties en het verminderen van stress (Bannink, 2016; Wood, Linley, Maltby, Kashdan & Hurling, 2011)



EINDE

Nog enkele aanvullende opmerkingen uit de zaal

- Sensorische overmatige interesse werden eerder mogelijk onterecht aangezien voor een tic (aan nagels/haren friemelen)
- Aanpassing aan de prikkels buitenshuis gaat bij sommige mensen makkelijker dan thuis. Reden: thuis is vaak de veilige haven / hier kan je meer jezelf zijn / energie kan op zijn na de aanpassingen buitenshuis
- Tip: thuis een eigen prettige ruimte creëren en de overgang, als je hier weer uit gaatSen voorbereiden zodat je niet gelijk overspoeld wordt
- Sensorische overgevoeligheid bij sommigen alleen bij stress merkbaar
- Rekening houden met de prikkelgevoeligheid kan veel vragen van anderen, zoals partner/het gezin (vooral van kinderen). Soms té veel: In feite is dát dan (dus omgekeerd!) een overprikkeling voor de gezinsleden. Daarin balans vinden. Begrip nodig voor beide kanten.