

Jonge meisjes camoufleren

kenmerken autisme

Helaas wordt een autismediagnose bij meisjes vaak gemist en regelmatig pas in de volwassenheid gesteld. Dit komt onder andere omdat de uitingsvorm bij meisjes anders is. Daar komt bij dat ze al op jonge leeftijd sociaal gedrag observeren en imiteren. Daarmee camoufleren zij hun autismekenmerken¹. 'Hersteltijd' is een belangrijk sleutelbegrip voor handelingsadviezen die al op jonge leeftijd gegeven kunnen worden.

Marrit Buruma en Els Blijd-Hoogewys

Bij volwassen vrouwen zijn de beperkingen vooral zichtbaar in de moeite die het hen kost om op sociaal en communicatief gebied goed te kunnen functioneren². Ze vertellen regelmatig dat ze zich al van jongs af aan aanpassen en voortdurend over hun eigen grenzen gaan, vaak met secundaire problematiek als gevolg. Er kan dan bijvoorbeeld sprake zijn van angst, depressie, burn-out, minderwaardigheidsgevoelens en identiteitsproble-

Casus

Lynn is een driejarig meisje met autisme. Ze bezoekt een regulier kinderdagverblijf. Daar is ze een makkelijk meisje; ze doet wat er van haar verwacht wordt. Lynn heeft hier een vast vriendinnetje en imiteert haar in alles. Ze kijkt ingespannen naar wat dit meisje doet, wacht dan even en doet haar qua houding, gebaren, mimiek en taal vervolgens precies na. De hele dag loopt Lynn achter haar

ken. Bij thuiskomst van het kinderdagverblijf, maar ook de dagen daarna, is ze vaak boos, of klaagt over buikpijn en hoofdpijn.

Groter aanpassingsvermogen

Jonge meisjes met autisme hebben regelmatig - in elk geval oppervlakkig gezien - relatief sterke 'sociaal-technische' vaardigheden. Ze laten bijvoorbeeld adequaat oogcontact en adequate joint attention vaardigheden (delen van aandacht en plezier) zien. Een hypothese is dat ze door het observeren en imiteren van anderen hun autismekenmerken kunnen camoufleren. Meisjes lijken vaker over een groter aanpassingsvermogen te beschikken en hebben een sterke drang om te 'pleasen': ze willen voldoen aan de

'Het observeren en imiteren van anderen kunnen de autismekenmerken camoufleren'

men. Regelmatig worden ze dan alleen behandeld voor die co-morbiditeit, maar niet voor het autisme dat eraan ten grondslag ligt³. Het zou veel beter zijn als deze secundaire problemen voorkomen of beperkt konden worden.

vriendinnetje aan en heeft nauwelijks tijd om even te zitten of te eten. Soms is aan haar gezicht (weinig expressie) en houding (opgetrokken schouderjes) te zien dat ze erg vermoeid raakt, maar het lukt Lynn dan toch niet om zich hieraan te onttrek-





Foto's: INTER_PSY

verwachtingen⁴. Geregeld wordt daarbij gedrag onderdrukt, zoals rigiditeit, om maar te kunnen voldoen aan 'hoe het hoort'. Zo weten veel meisjes met autisme zich op jonge leeftijd al aan te passen aan een andere omgeving (kinderdagverblijf, peuterspeelzaal, school, bij vriendinnetjes thuis) en worden daar dan geregeld omschreven als timide, verlegen, serieus of 'voorbeeldig'. Ook zien we bij sommige meisjes met autisme dat het hen moeite kost om contact met andere mensen te reguleren. Ze zoeken voortdurend contact op en willen veel met anderen spelen, maar voelen niet goed aan wanneer dit voor hen (of anderen) teveel wordt. Op die manier gaan ze steeds over grenzen heen.

Vicieuze cirkel

Omdat ze zich zo aanpassen, wordt de ernst van de autismeproblematiek bij meisjes door de omgeving vaak als minder zwaar beoordeeld. Sterker nog, er wordt steeds meer van hen verwacht, want ze lijken het 'te kunnen'. Zo ontstaat er een vicieuze cirkel. Eerst dienen zij zich aan te passen aan verwachtingen van anderen, dan aan een stijging van die verwachtingen omdat het kind eraan voldoet om zich vervolgens nog meer te moeten gaan aanpassen. Naarmate meisjes ouder worden, gaat dit steeds meer energie kosten. Daarnaast wordt er almaar meer sociaal inzicht verwacht: interacties worden complexer en kunnen moeilijker cognitief beredeneerd worden, want men moet het 'aanvoe-

len'. Meisjes gaan dan figuurlijk steeds meer op hun tenen lopen en raken emotioneel uitgeput. Thuis is er dan vaak sprake van toenemende ontlasting en/of overprikkeling. Dit kan zich uiten in de vorm van boze buien, vermoeidheid, lichamelijke klachten, maar soms ook somberheid, angst of eetproblemen.

Hersteltijd inbouwen

Het kunnen camoufleren van beperkingen heeft voor- en nadelen. Het belangrijkste is om hierbij de balans te leren vinden en houden. Hoeveel pas je je aan, om mee te kunnen doen zonder jezelf daarbij te verloochenen of teveel over je eigen grenzen te gaan?

Als kinderen leren om bij camouflage ook hersteltijd in te bouwen, dan is de kans groter dat de balans naar het positieve doorslaat. Hersteltijd voorkomt niet alleen het toch te ver over de eigen grenzen gaan, maar ook het uit de weg gaan van leerervaringen omdat deze 'te veel kosten'. Op tijd herstellen maakt juist dat kinderen op een later moment weer kunnen deelnemen aan sociale interacties en hiervan kunnen leren.

Behandeling

Behandeling bij jonge kinderen met autisme is meestal voornamelijk gericht op het aanleren van vaardigheden. Echter, het is belangrijk dat men zich daarbij realiseert dat dit veel 'kost' voor deze kinderen en dat hier dus ook hersteltijd tegenover moet staan. Het uitlokken van oogcontact is bijvoorbeeld vaak onderdeel van de behandeling, omdat dit zowel sociale contacten vergemakkelijkt als meer leermogelijkheden biedt. Oogcontact is echter een sterke sociale prikkel, die kinderen met autisme energie kost. Bij het aanleren van deze vaardigheid is het daarom van belang om deze kinderen tevens aan te leren hersteltijd te nemen. Hier kan een aantal adviezen in gegeven worden⁵.



heid bieden om de dag te verwerken en op dat moment in de sociale interactie even niets verwachten, dus ook niet vragen 'hoe was het op school?'.

Conclusie en advies

Camouflage van autismekennmerken geeft meer (sociale) mogelijkheden, maar dit kost ook veel. Door kinderen al op jonge leeftijd te leren dat ze hersteltijd mogen nemen, kunnen secundaire problemen wellicht voorkomen of verminderd worden. Ook in behandeling is het belangrijk om bij het aanleren van vaardigheden hersteltijd in te bouwen en zo te proberen balans te houden.

Opgemerkt dient te worden dat dit artikel over hersteltijd geschreven is over meisjes met autisme. Dit omdat zij zich over het algemeen meer dan jongens extreem aanpassen aan anderen. Maar camoufleren wordt natuurlijk ook bij jongens gezien. Ook bij hen is hersteltijd belangrijk. Daarnaast spreken we in het artikel vooral over sociale overprikkeling. Maar er is dan vaak eveneens sprake van sensorische overprikkeling. Dit kan niet los van elkaar worden gezien. In beide gevallen is hersteltijd belangrijk. ●

Bij dit artikel horen vijf referenties; deze zijn op te vragen via vroeg@dgcommunicatie.nl.

Een eerste advies dat daarover gegeven kan worden is het ondertitelen van gedrag op het moment dat een meisje zich onttrekt aan drukte. Geef bijvoorbeeld woorden als 'even tot rust komen' op het moment dat ze een rustig plekje opzoekt. Dat leert haar niet alleen om woorden te koppelen aan de ervaring van dat moment, maar ook deze oplossing 'in te prenten' (overprikkeling > tot rust komen > dat helpt). Iets dat nu mogelijk nog onbewust gebeurt, kan daarvoor later meer bewust worden ingezet. Bovendien geeft dit naar een kind toe de boodschap dat 'het mag'. Echter, niet alle kinderen zijn in staat om zich aan hun omgeving te onttrek-

ken. Voor die kinderen kan een tweede advies gegeven worden, namelijk het preventief inzetten van een 'sociale' time-out. De manier van invullen van die tijd is voor ieder kind anders, bijvoorbeeld tekenen of puzzelen. In ieder geval wordt er op dat moment op sociaal vlak niets van hen verwacht, dus ook niet 1-op-1 'contact' met een volwassene. Zo kan het kind sociaal 'ontprikkelend', tot rust komen en weer opladen. Het is belangrijk om dit al jong aan te leren als een gewoonte 'dat doen we gewoon zo'.

Als derde advies is het belangrijk dat de omgeving voldoende gelegenheid creëert voor hersteltijd. Bijvoorbeeld ouders die na school eerst gelegen-

auteursinformatie

Beide auteurs zijn werkzaam bij INTER-PSY, Marrit Buruma als Orthopedagoog en onderzoeker en dr. Els M.A. Blijd-Hoogewys als klinisch psycholoog/psychotherapeut, Manager Behandelmogelijkheden en Senior onderzoeker