

Omgaan met emoties bij meisjes met autisme

Vaak wordt gedacht dat kinderen met autisme zich niet kunnen inleven in de gedachten en gevoelens van anderen. Dat is een misverstand. Wel gaan zij anders om met emoties van anderen. Ze leven zich bijvoorbeeld te veel in of vibreren mee met de gevoelens van anderen. Vooral bij meisjes met autisme kan dit al jong opgemerkt worden.

Marrit Buruma en Els Blijd-Hoogewys

Kinderen met autisme hebben een tekortkoming in de sociaal-emotionele wederkerigheid. Dat kan zich uiten in het minder delen van emoties. Vaak wordt beweerd dat deze kinderen minder empathie voelen. Dat ligt genuanceerder. Onderzoek laat bijvoorbeeld zien dat een kind met autisme net zo vaak meevoelt met emoties van anderen als leeftijdgenootjes¹. Hun affectieve empathie is intact. Anders ligt het met de cognitieve empathie: het begrijpen waarom de ander zich zo voelt. En dat staat natuurlijk een gepaste empathische reactie in de weg.

Jongens en meisjes laten hierin verschillen zien. Zo zijn zich normaal ontwikkelende meisjes meer gericht op de relatie met andere mensen, terwijl jongens functioneler contact aangaan. Beide zijn goede manieren om te proberen het emotionele leed van een ander te verlichten. Zo zullen meisjes vaker proberen te troosten of te helpen door zich op de negatieve emotie bij de ander te

richten (emotiegericht). Jongens zijn meer geneigd om oplossingen te bieden voor het probleem (probleemgericht)². Daarnaast worden meisjes door hun sociale omgeving meer gestimuleerd om zich socialer en zorgzamer op te stellen dan jongens. Ze leren daarom op dit gebied ook meer vaardigheden aan. Mede hierdoor valt autisme bij meisjes minder op^{3,4}.

Casus

Silke is een vijfjarig meisje met autisme. Haar moeder vertelt dat Silke het direct opmerkt als er iets met moeder aan de hand is, vaak nog voor zij dit zelf door heeft. Als moeder bijvoorbeeld moe is of niet lekker in haar vel zit, reageert Silke hierop door zelf ook van slag te raken. Ze huilt dan sneller of wordt sneller boos. Ook hangt ze dan nog meer aan moeder dan anders. Daarnaast valt op dat Silke vaak thuiskomt met het verhaal dat juf die dag boos op haar was. Bij navraag weet juf van niets. Blijkbaar denkt Silke dat juf boos op


haar is, als juf de klas of een ander kind op wat luidere toon toespreekt. Dit durft Silke op school niet te uiten; ze vertelt dit pas thuis aan haar moeder.

Aanvoelen van emoties

Veel ouders geven aan dat hun dochter met autisme emoties van andere mensen, stemmingen of sferen juist opvallend goed aanvoelt. Deze meisjes reageren hier sterk op, stellen er geregeld vragen over en kunnen gemakkelijk van slag raken als een ander van slag is. Veel jonge meisjes lijken daarbij vooral op hun moeder gericht, en 'vibreren mee' met haar stemming. Dit brengt ouders soms in verwarring: er is immers wel sprake van inlevingsvermogen en dit is toch juist niet passend bij autisme?

Kwalitatieve beperkingen

Meisjes met autisme kunnen emoties dus wel degelijk aanvoelen, zelfs te sterk. Ook bij sommige jongens met autisme wordt dit gezien. Dit lijkt een vorm van detailwaarneming. Soms hebben deze



‘Bij meisjes met autisme ontbreekt een scheidingslijn tussen het ‘zelf’ en de ander’

zeer subtiele verschillen in gedrag van anderen niet of nauwelijks betekenis. Daarnaast valt op dat meisjes vervolgens bijna samenvallen met de ander: ze nemen emoties volledig over. Dat is een jonge manier van ‘inleven’, net als baby’s dit doen. Ook zij gaan huilen als andere baby’s van slag raken of als er iets met hun moeder is. Er ontbreekt dan een scheidingslijn tussen het ‘zelf’ en de ander: er is sprake van vervloeien c.q. meevibreren. Op jonge leeftijd is dit vooral zichtbaar in het contact met de primaire verzorger. Meisjes met autisme zijn bijvoorbeeld vaak sterk op hun moeder gericht. Zij is hun baken. Als hun baken ‘wankelt’, dan wankelen zij als het ware mee. Ze voelen zich dan onveilig. Daarnaast valt op dat er vaak wel sprake is van emoties opmerken, maar niet altijd van sociaal begrip. Begrijpen waarom iemand zich zo voelt, en daar vervolgens op een gepaste manier naar handelen, is lastiger. Uiteraard zoals passend is bij de kalenderleeftijd, want echt sociaal begrip neemt toe met de

leeftijd. Maar meevibreren is dus iets anders dan emoties snappen en hier adequaat op reageren.

Verkeerde sociale interpretaties

Als meisjes met autisme ouder worden, proberen ze emoties van anderen wel vaak te interpreteren, maar maken ze hier fouten in. Zo betrekken ze emoties van anderen bijvoorbeeld snel op zichzelf (“Ik heb iets fout gedaan” of “Juf is boos op mij”). Dit wordt meer gezien bij meisjes dan bij jongens met autisme. Ook wordt gezien dat ze emoties van anderen kunnen uitvergroten. Dan denken ze bijvoorbeeld dat moeder boos is, in plaats van moe en daardoor minder vrolijk. Dit kan tot allerlei misverstanden leiden, bijvoorbeeld wanneer de leerkracht de groep streng toespreekt en het meisje met autisme vervolgens thuis vertelt dat juf boos op haar is. Ook zien we dat meisjes emoties verkeerd interpreteren: boosheid van ouders wordt bijvoorbeeld volledig uit het verband getrokken (“Julie vinden mij nooit lief, ik

doe alles altijd verkeerd”). Ook in contacten met leeftijdsgenoten gaat dit vaak steeds meer spelen.

Emoties te laat opmerken

Er zijn ook kinderen met autisme die emoties pas opmerken wanneer ze overduidelijk aanwezig zijn. Irritatie die bijvoorbeeld voor anderen al langer voelbaar was, wordt pas opgemerkt als vader of moeder echt heel boos wordt en met flinke stemverheffing spreekt. Eerdere, meer subtiele, signalen werden niet juist verwerkt. Bij meisjes zien we vaak dat ze vervolgens erg schrikken, want de boosheid komt voor hen immers plotseling en is in hun beleving te extreem. Dit kan ook tot misverstanden leiden: er waren immers volgens de ander ‘genoeg’ waarschuwingen van tevoren.

Voordeel of nadeel?

Eenzijdig is het natuurlijk gunstig wanneer kinderen met autisme emoties van anderen duidelijk opmerken. Dit geeft

mogelijkheden voor de toekomst. Anderzijds geven met name volwassen vrouwen aan dat ze hier veel last van hebben. Ze vergelijken zichzelf wel eens met een spons die alle emoties van anderen in zich opneemt. Vervolgens kunnen ze hier moeilijk los van komen. Er ontstaat bij hen geen normale scheidingslijn waarbij je wel kan meevoelen, maar ook weet: dit zijn de emoties of het probleem van een ander, en niet van mijzelf. Ook ontstaan hierdoor gemakkelijk misverstanden in het contact met ouders, leeftijdsgenoten en op latere leeftijd in relaties.

Conclusie en advies

De aanname dat kinderen met autisme in het geheel geen inlevingsvermogen hebben, klopt dus niet. Wel zien we vaak bijzonderheden in het opmerken van emoties van anderen, het verlenen van betekenis hieraan en in het reageren hierop. Met name bij meisjes met autisme valt vaak op dat er sprake is van meevibreren, het verkeerd interpreteren of het juist (te) laat opmerken van emoties van anderen. Naarmate zij

ouder worden, geeft dit vaak steeds meer lijdensdruk.

Deze bijzonderheden vroeg herkennen en hier adequaat op inspelen is daarom van belang. Hiervoor kunnen enkele adviezen worden gegeven.

Een eerste advies is om ouders uitleg te geven over de kwalitatieve bijzonderheden in het opmerken en omgaan met emoties. Dit vormt vaak de eerste stap om hen te leren hoe ze hun dochter hierin kunnen begeleiden.

Een tweede advies is vaak voordoen hoe je emoties van anderen kunt interpreteren, namelijk door ze te ondertelen. Bijvoorbeeld tijdens het kijken naar een televisieserie of door samen te kijken naar andere spelende kinderen.

Een derde advies is om bij foutieve interpretaties het terug te brengen naar waar het werkelijk om ging (klein houden) en niet mee te gaan in de (grotere) interpretaties die meisjes er zelf aan geven. Dus niet samen praten over het meisje wel of niet nog lief vinden, want daar ging het niet om. De

ouder was boos omdat het meisje iets deed dat niet mocht. Dát was de aanleiding en daar moet het over gaan.

Het is van belang deze adviezen al vanaf jonge leeftijd toe te passen. Dit kan mogelijk problemen met persoonlijkheidsontwikkeling, diepgaandere relatievorming en een negatief zelfbeeld op latere leeftijd voorkomen of verminderen. •

Bij dit artikel horen 5 referenties; deze zijn op te vragen via vroeg@dgcommunicatie.nl.

auteursinformatie

Senior onderzoeker dr. Els M.A. Blijd-Hoogewys is klinisch psycholoog/psychotherapeut bij INTER-PSY; drs. Marrit E. Buruma is orthopedagoog bij Expertise Team Jonge Kind en Autismeteam INTER-PSY. Beiden zijn lid van FANN (Female Autism Network of the Netherlands).

