

## **Tekst bij de powerpointpresentatie over Pubers met autisme – najaar 2024**

***Opbouw: eerst iets over de puberteit, dan iets over autisme en dan iets over de combinatie.***

### **Puberteit**

Al vanaf het vierde levensjaar zijn de meeste hersencellen in het brein van een kind aanwezig. Er moeten nog wel verbindingen gelegd worden met andere hersencellen.

De puberteit is merkbaar op fysiek vlak, maar ook mentaal, als het gaat over het brein.

Tussen het 10<sup>e</sup> en 22<sup>e</sup> levensjaar speelt zich bij jongeren de puberteit af.

Een hersengebied dat laat rijpt, is de prefrontale cortex. Dat is het gebied dat gaat over morele kaders ('stop hier') en het gebied dat de impulsbeheersing voor zijn rekening neemt. Het kunnen remmen van de impulsen is dus (gemiddeld gezien) pas rond het 24<sup>e</sup> levensjaar. (In plaats van de 18 jaar die de wetgever er voor stelt...).

Tijdens de puberteit staat het lichaam maar ook het brein onder invloed van geslachtshormonen. Het verschil tussen jongens en meisjes is behoorlijk. Meisjes komen ongeveer 2 jaar eerder in de puberteit dan jongens.

Kenmerken in deze periode zijn: je losmaken van je ouders, experimenteergedrag, korte termijnbeslissingen nemen, moeilijker aanspreekbaar zijn op gedrag, emotionele schommelingen, allergisch zijn voor vragen (bijv. hoe was het op school?), het avontuur, willen uitzoeken hoe alles in de wereld werkt, niet luisteren naar waarschuwingen maar het zelf proberen, enz.

Dat is een hele zoektocht voor de puber zelf, maar niet te vergeten ook voor u als ouder.

Want wat is normaal en wanneer moet je je zorgen maken?

Het gaat om een balans.

De puberteit is afscheid nemen van de kindertijd.

Als een kind helemaal geen pogingen doet om eigen keuzes te maken of eens een keer de discussie aan te gaan met ouders, kun je je als ouders zorgen maken. Dat kan allerlei oorzaken hebben.

Als iemand zich haast om volwassen te worden als 13-14 jarige om ergens bij te horen met allerlei experimenteergedrag, kan dat ook zorgen geven. Dat is het andere uiterste.

Vaak merken ouders bij hun kind in de puberteit emotionele schommelingen.

Ook gaan pubers vaak de strijd aan met volwassenen en hun autoriteit.

Makkelijk is anders...

Ja makkelijk is anders. Je ziet wel eens van die bordjes: vanwege verbouwing gesloten. Dat lijkt er soms wel op bij pubers.

## **Autisme**

Hét kind met autisme bestaat niet. Er zijn veel verschillen maar er zijn ook wel algemene dingen te noemen: Mensen met autisme nemen op een andere, gefragmenteerde manier waar. Als je anders waarneemt, dan geef je ook een andere betekenis aan de dingen.

Autisme is een stoornis in de hersenen die al vanaf de geboorte aanwezig is.

We nemen allemaal waar via onze ogen, oren, huid, mond en neus. Die informatie gaat naar de hersenen. Daar vindt verwerking plaats en daarna volgt een reactie.

Zie dit als een puzzel die ons brein razendsnel legt, maar die bij een kind of jongere met autisme nog op een hoop ligt. Het kind moet het eerst in elkaar zetten, puzzelen. Op het moment dat het kind niet meer in staat is de veelheid van puzzelstukjes in elkaar te zetten, is er vaak een ontploffing.

Voorbeeld: Anouk komt op school en vertelt de mentor dat Piet haar pest. Na doorvragen blijkt dat dit al weken geleden is gebeurd. De mentor vraagt waarom ze dit niet eerder heeft verteld. Maar Anouk had puzzeltijd nodig om het te verwerken en erover te kunnen spreken.

### ***Autisme: anders denken***

1: Anders denken. Moeite met het begrijpen van samenhang (na het lezen van een tekst alleen laatste alinea of regel nog weten). Dingen letterlijk nemen. Moeite met het onderscheid tussen hoofd- en bijzaken, alles is belangrijk en details kunnen als hoofdzaak gezien worden.

2: Anders denken. Moeite met executieve functies: welke taken komen na elkaar en hoe moet ik ze uitvoeren (bijv. bij meerdere vakken huiswerk/ toetsen).

3: Anders denken. Moeite met inleven in de ander: dat de ander de werkelijkheid anders ziet dan jij. Extreem voorbeeld: een man die wegloopt van de bevalling van zijn vrouw omdat hij naar een cursus moet.

### ***Autisme: als een computer***

Deze vergelijking is zeker niet bedoeld om jongeren te degraderen tot machines, maar meer als handvat. Veel kinderen en jongeren met autisme slaan informatie in mapjes op in hun hersenen, vergelijkbaar met mappen op de computer. Je kunt hen helpen door een nieuwe map toe te voegen.

1: Veel kinderen en jongeren met autisme maken een nieuwe map aan per situatie. Ze zien niet snel welke overlap er is met eventuele eerdere situaties.

2: Deze manier van denken helpt om het programma altijd te volgen. Bijv. altijd je gordijnen open doen. Na het plassen handen wassen.

3: Deze manier van denken kan als nadeel hebben dat mappen blijven openstaan als een onderwerp niet is afgesloten. Dat kan lastig zijn bij het slapen gaan.

### ***Autisme en de zintuigen***

De zintuigen werken bij jongeren met autisme vaak anders. Jongeren met autisme kunnen ondergevoelig zijn of juist overgevoelig. Het is belangrijk dat ouders hun kind hierin goed kennen.

### ***Autisme en fragmentarische waarneming en ontwikkeling***

De fragmentarische waarneming is merkbaar bij het waarnemen van emotie, bij allerlei vormen van communicatie, bij het interpreteren van mimiek, bij fantasie, bij bepaalde talenten en interesses (klokken, nummerborden). Een andere waarneming leidt ook tot een andere registratie.

Daardoor kunnen jongeren met autisme bijvoorbeeld intens genieten van mooie muziek of kleuren.

## **Wat vraagt dit van ouders met een puber met autisme?**

- Afstemming: leer te kijken door de ogen van je kind. (Dat geldt uiteindelijk voor elke ouder.)
- Eerst begrijpen dan handelen. Probeer eerst te begrijpen wat er aan de hand is, voordat je reageert. Het is bij je kind bijna nooit onwil maar meestal onmacht.
- Zie emotionele uitbarstingen als een signaal, niet als een aanval.
- Probeer samenhang aan te brengen en zo je kind te helpen op weg naar zelfstandigheid.
- Gebruik Geef me de vijf (antwoorden op de vragen wie, wat, waar, wanneer en hoe?) om taken en gebeurtenissen overzichtelijk en behapbaar te maken.

## **Handvatten voor ouders van pubers met autisme**

Tijdens de puberteit gaan kinderen meer en meer exploreren en met de grote wereld in aanraking komen. Verandert daarmee de rol van ouders? Ik denk het wel, maar niet fundamenteel. Je blijft als ouder de veilige basis waar je kind op kan terugvallen en die je zoon/dochter nodig heeft om de samenhang te vinden in de wereld om zich heen.

## ***Op welke terreinen kunnen pubers met autisme moeite ervaren?***

### ***Contact maken***

Het kan moeilijk zijn om vriendschappen aan te gaan. Jongeren met autisme hebben vaak een geringe interesse in de belevingswereld van de ander. Begeleid dit als ouders. Vertel wat hij/zij kan doen om interesse te tonen. Bijv. als je samen met iemand bent, stel dan in ieder geval twee vragen.

### ***Spreken***

Probeer discussies vermijden.

Voorbeeld: het is tijd om naar school te gaan en de fiets van uw kind heeft een lekke band. Paniek. Geen fiets dus niet naar school. Het helpt niet als moeder inzet op het belang van naar school gaan, want dit is inzicht en dit kan uw kind (zeker op dit moment) niet volgen. Neem de beslissing, pak de leiding en bied duidelijkheid over het hoe en wat voor dit moment. Kom er later op terug om het op een rustig moment na te bespreken.

### ***Begrijpen van communicatie***

Complimenten zijn belangrijk, maar koppel die aan een taak of feit. 'Goed gedaan' is te algemeen. Maak duidelijk wat er zo goed was aan die 7 voor Engels.

Vermijd woorden als: straks, misschien, zo direct. Wil je even de tafel dekken? Dan ervaart het kind ruimte om 'nee' te zeggen. En als de leerkracht tegen een leerling zegt 'ja joh schrijf nog maar wat slordiger', dan doet hij het direct...

### ***Andere communicatieproblemen***

- Door blijven gaan met teveel opmerkingen (claimen). Begrenzen door een stop-woord af te spreken.

- Straffen werkt niet of nauwelijks bij een kind met autisme. Koppeling tussen straf en gedrag is erg belangrijk. Dan nog blijft de vraag wat dan wel het gewenste gedrag is. Dat geldt ook voor belonen.

### **Ondersteunen in de ontwikkeling**

- geef een kind één taak tegelijk. Probeer ook (grote) veranderingen in kleine stukjes te knippen/ aan te bieden/ uit te leggen.
- werk bij een complexe taak met een takenlijst, bijv. het ochtend- of avondritueel.
- visualiseer waar mogelijk. Betrek pubers hier zelf bij, zodat ze invloed hebben en ervaren.

### **Enkele aanvullende thema's**

- De kracht van jongeren met autisme: betrouwbaarheid en voorspelbaarheid. Lang kunnen volhouden. Niet steeds op zoek naar een nieuwe kick. Soms een scherpe waarneming waardoor ze dingen zien/horen/ruiken die anderen gemist hebben.
- Emotionele ontwikkeling; vaak moeite met het herkennen van eigen emoties. Ze zijn er wel maar hoe geef je er woorden aan?
- Jongeren met autisme hebben zichzelf soms dingen aangeleerd die niet altijd werken of soms zelfs destructief zijn (je terugtrekken, het alleen willen doen, de discussie aan blijven gaan).
- Veel dingen beginnen met bewustwording.
- Hoe kun je een jongere met autisme helpen om met paniek om te gaan? Praat er op een rustig moment met elkaar over, hoe hij/ zij het kan herkennen bij zichzelf; wat is een constructieve manier om ermee om te gaan? Een voorbeeld van nieuw gedrag kan zijn: hulp vragen. Of: tijd kopen, door een time-out te nemen. Het gaat erom dat een jongere zijn/ haar eigen route vindt, zodat hij/ zij op een constructieve manier met de paniek omgaat. Zodat ze weer regie krijgen op hun eigen stukje.
- Communiceren over thema's als social-media, seksualiteit, school- en studiekeuze. Denk aan de vijf vragen van Geef me de vijf. Ga het gesprek aan. Vertel je puber duidelijk waar je over wilt praten.
- Seksualiteit: het aanvoelen van gedragsregels, het aangeven van grenzen kan voor iemand met autisme moeilijk zijn. Het is belangrijk om te leren: Wat voor mij fijn voelt, hoeft voor de ander nog niet zo te zijn. Begin op tijd met het bespreken van dit thema. Maak concreet wat je bedoelt. Dus rekening houden met elkaar' is te vaag.

### **Doel van de opvoeding/ van de relatie met je puber met autisme**

Samen groeien naar meer begrip.

Uw kind groeit naar minder afhankelijkheid en meer zelfstandigheid.

november 2024, Corné Schipaanboord  
[www.outbackexplorers.nl](http://www.outbackexplorers.nl)

contactgroep Autisme, Helpende Handen