

241126 Verslag Geef me de vijf, PluZorg bijeenkomst in theater Cool in Heerhugowaard op 26 november 2024.

Op 26 november 2024 werd er een door PluZorg georganiseerde bijeenkomst gehouden in theater Cool in Heerhugowaard voor medewerkers en aangesloten zorgbedrijven. Deze lezing is gebaseerd op het basisboek 'Geef me de 5' van Collette de Bruin en ging dieper in op het aanvullende boek 'Dit is Autisme' van Collette de Bruin met wetenschappelijke onderbouwing van dr. Fabienne Naber. Hier is de link naar de boeken: <https://www.geefmede5.nl/webshop/boeken> Wil je na het lezen van dit verslag meer weten, overweeg dan de boeken aan te schaffen.

Antoinette Vogelzang van Stichting 'Geef me de 5' hield deze avond een lezing over de verschillen in de werking van het brein van autistische personen ten opzichte van niet-autistische personen. De lezing werd ondersteund door diverse filmpjes uit de praktijk.

De persoon met autisme werd in deze lezing **CASS** genoemd, de persoon met ASS, oftewel Autisme Spectrum Stoornis. In het leven van CASS zijn wij VIPS, Very important persons, **de belangrijke ander**. (Waar CASS in dit verslag met 'hij' wordt beschreven kun je ook 'zij' lezen.)

Het doel van de Geef me de 5 methodiek is dat CASS zelfstandiger wordt. Van persoonsafhankelijk (afhankelijk van jou) naar structuur-afhankelijk naar zelfstandig. Dit werd in fases beschreven en iedere fase bevat weer deze drie stappen. Pas als er een basis is, is er in het hoofd van CASS ruimte voor sociale ontwikkeling.

- 1: Het basisfundament: van ontwaken tot slapen precies weten hoe je dag eruit ziet.
- 2: De taakstructuur: hoe voer je taken uit. Nieuwe taken aanleren.
- 3: Ik-bouwen: jezelf leren kennen en een mening vormen.
- 4: Regie over je eigen leven.

Punthoofd

Het brein van CASS is vaak overprikkeld door teveel informatie. Die overprikkeling wordt een 'punthoofd' genoemd. Alle gefragmenteerde informatie wordt niet gefilterd, maar moet allemaal verwerkt worden en dat is teveel. Er zijn op dat moment te veel puzzelstukjes die geen plek kunnen krijgen in je hoofd en die zitten dan in 'de punt', ze passen niet in je hoofd. Dan zie je externaliserend gedrag: druk, boos, beweging. Dat is opvallend gedrag. Maar het kan ook geuit worden met internaliserend gedrag: piekeren, staren; naar binnen gekeerd gedrag dat minder opvalt.

Je ziet een chaotische opbouw in het brein van CASS

Antoinette schetst dat wij nu per dag net zoveel prikkels te verwerken krijgen dan mensen in de oertijd in hun hele leven. Daarom lijkt het nu of er veel meer CASS-en zijn, maar er zijn ook duizenden malen veel meer prikkels te verwerken.

CASS neemt anders waar dan een niet-CASS. Waar een niet-CASS een gezicht van iemand anders scant in een driehoek die de ogen, neus en mond bevatten, vermijdt CASS de ogen en heeft vele andere punten waarop hij/zij iemand scant om die persoon te herkennen.

Een voorbeeld van een CASS die aan de mevrouw in de keuken vraagt waar zijn moeder is. Het was zijn moeder, maar ze had die dag haar haar korter laten knippen en laten verven in een andere kleur.

Hoe kennis opgeslagen wordt

Informatie wordt opgeslagen in je brein, doordat neuronen een verbinding met elkaar aangaan. Zo ontstaan er 'snelwegen' van informatie die je veel gebruikt en daardoor snel kunt bereiken. Net geleerde informatie is nog een zandpaadje. Bij veel gebruik wordt dit een stevigere weg. Gebruik je de informatie niet, dan wordt het weggetje weer afgebroken, oftewel gesnoeid.

(red) Dus als je bijvoorbeeld voor een toets veel en vaak leert, wordt deze tijdens en nog langere tijd na de toets bereikt met een snelweg. Leer je kort voor de toets, wordt het een zandpad en verdwijnt deze kennis weer als je deze niet gebruikt. Begin je met autorijden, dan is iedere handeling een handeling waar je over nadenkt. Rijd je al jaren auto, gaat het schakelen bijvoorbeeld vanuit je motorische geheugen er is een snelweg ontstaan waar je niet meer over hoeft na te denken.

Hoe CASS kennis opslaat

Bij CASS is het brein chaotischer. Er zijn minder snelwegen en veel zandpaden. Ook zijn er veel zandpaden die de verkeerde connectie hebben gelegd. (Niet door het glas rijden met je fiets, dan krijg je een lekke band. Dus zonder te kijken gaat CASS er vanuit dat zijn band lek is als hij door het glas heeft gefietst.)

Ook wordt er minder gesnoeid in het brein van CASS.

CASS kan ook op een rotonde in zijn brein terecht komen. Rondjes blijven rijden en iets blijven herhalen. Informatie blijft dan rondzingen en de 'afslag' (volgende stap) is dan niet bereikbaar. Ook zijn er doodlopende paden. Dan wordt er een stappenplan uitgevoerd, maar valt er een onderdeel weg, waardoor het voor ons logisch is dat iets nog niet af is, maar CASS is dat stukje helemaal kwijt, dus voor CASS is het wel af.

Sociale informatie herkennen

In het brein is het herkennen van sociale informatie de taak van de STS (superior temporal sulcus). Dit deel is verantwoordelijk voor het scheiden van alle binnenkomende informatie, waarbij sociale informatie (bijvoorbeeld: intonatie, lichaamstaal en mimiek) voorrang krijgt op alle overige (feitelijke) informatie. Die feiten gaan naar het ECN (Executive Control Network) en Default Mode Network (DMN).

Een prikkel die binnenkomt zou eigenlijk 'gestempeld' moeten worden door STS als sociale informatie, maar gaat door in het feitennetwerk.

Het herkennen van dit proces door de belangrijke ander wordt het opzetten van een anti-bril genoemd. Hierdoor kan de belangrijke ander oorzaken van overprikkeling herkennen, zaken 'ondertitelen' en daardoor CASS van 'de rotonde' afkrijgen. Het toepassen van Geef me de 5: Wie, Wat, Waar, Wanneer en Hoe, is hierbij belangrijk om de puzzelstukjes voor CASS te structureren.

Met behulp van pictogrammen, dus visuele informatie zijn deze stappen vaak wel aan te leren. (Een snelweg aanleggen). Met foto's gaat het soms nog sneller in het brein van CASS, omdat het te herkennen is aan de eigen spullen/omgeving.

Tip: mijnneigenplan.nl kan als app op je telefoon en kan de dag- of taak-structuur aangeven in een app. Je kunt hier ook kalenders invullen.

Een gat in een dag-structuur geeft onrust. **Niet ingevulde tijd wordt dus cliertijd of piekertijd.**

Maak voor CASS dus duidelijk wat hij/zij kan doen in die tijd.

Je hebt een **goede relatie** nodig met CASS om te stimuleren CASS op de juiste weg te houden en inzicht te krijgen in het denken van CASS en bijvoorbeeld Wacht-Stop-Terug aan te leren als iets mis gaat.

Het heeft vaak meer zin om aan te sluiten en iets toe te voegen waarmee je de leiding kunt nemen. Je ondertiteld wat CASS aan het doen is en daardoor voelt CASS zich begrepen. Zo ontstaat er positief contact. Lukt het niet, geef dan bijvoorbeeld aan dat je over 5 minuten terugkomt. Zo blijft er nabijheid en voorspelbaarheid.

Spreek met uitroeptekens. Dus zeg iets stellig en stel geen vragen waar je geen nee op wil als antwoord. Dit is misschien onnatuurlijk omdat het misschien onvriendelijker overkomt, maar is wel duidelijker voor CASS. We gaan...! In plaats van Zullen we...?

Bij pubers kun je nog toepassen met een keuze: Jij gaat je bed afhalen. Wil je dat voor of na het eten doen?

Je kunt het. Ik ga je helpen. Zijn helpende zinnen.

ALLES WAT JE NIET KUNT TEKENEN IS VAAG. Wees zo concreet mogelijk in de communicatie naar CASS.

Niveau 2: een nieuwe taken aanleren.

Een taak moet heel specifiek zijn. Ieder detail moet duidelijk zijn.

Wil je het kopje in de vaatwasser zetten? CASS moet weten waar de vaatwasser is, hoe die open gaat en hoe het kopje erin moet (met de dichte kant naar boven).

Vaak is er weerstand voor het nieuwe/een verandering. CASS moet langer wennen. Weerstand duurt vaak korter dan de wentijd.

CASS heeft vaak overgevoeligheid op de oren/ogen/huid/mond. Teveel bijzaken worden meegezonden het brein in en deze zijn niet te negeren door CASS.

Ook kan er sprake zijn van ondergevoeligheid: een prikkel gaat terug in het lichaam in plaats van in het brein dat er iets mee gaat doen. CASS schijnt kou dan bijvoorbeeld niet te voelen zonder jas.

GROT aanpak: Generaliseren, Relativeren en Oplossende Taak.

Een CASS mist vaak de interne spraak die wij wel hebben. Interne spraak is wat je aanstuurt en jezelf geruststelt.

Niveau 3: Ik bouwen.

CASS kan vaak minder goed een eigen mening vormen of weten of iets bij CASS hoort of niet. Over gevoelens praten lukt niet, heeft er geen woorden voor. Het helpt om voor CASS te ondertitelen. Wat zie je? Wat is leuk? Wat is lekker?

CASS heeft vaak geen mening en noemt het snel: stom, saai of weet het niet.

CASS kan leren een mening te hebben door die van een ander over te nemen.

CASS positief benaderen en benoemen waar hij/zij goed in is leert CASS zichzelf kennen. (Daar ben jij goed in! Dat heb je goed geleerd!)

Psycho-educatie en een positief zelfbeeld over autisme helpen.

Je kunt CASS scripts leren. Op een verjaardag kun je met anderen praten over iets waar jij iets van weet. Of je kunt iemand vragen stellen over iets wat die persoon weet en jij nog niet.

Niveau 4: regie over het eigen leven.

Met begeleiding kan CASS problemen gaan oplossen.

Een CASS kan vaak niet kiezen uit de oplossingen die er allemaal zijn. Vaak hebben ze even tijd nodig om die keuze te maken.

Wie ben jij en wat heb jij nodig? Je hoeft autisme niet steeds te benoemen.

Kijk voor meer informatie en te bestellen boeken op:

www.geefmedevijf.nl

Er zijn voorbeelden voor planningen, filmpjes en er is een podcast (via een zelfgekozen podcast-app) te beluisteren.

https://www.geefmede5.nl/podcast?srsrtid=AfmBOop5AGUZ8k7SNhgUhlmw2iCPyZya48Tbh9QO_WOnY4fGQR3Y3W1j