

Meisjes met autisme behoeven extra aandacht

Behandeling en begeleiding is bij autistische meisjes niet fundamenteel anders dan bij autistische jongens. Wel is bij meisjes het risico dat autisme pas op latere leeftijd onderkend wordt groter, waardoor zij niet de zorg krijgen die zij nodig hebben. Ook vraagt een 'subtieler' autismebeeld, ook bij jongens, om accentverschillen in de zorg. Niet alleen heeft het stimuleren van bepaalde vaardigheden specifieke aandacht nodig, maar ook het grotere risico op overvraging en het bieden van voldoende hersteltijd.

Marrit Buruma en Els Blijd-Hoogewys

Autisme bij meisjes kan 'subtieler' ogen, mede door hun vaak grote aanpassingsvermogen, terwijl er wel degelijk sprake is van ontwikkelingsbelemmering. Autisme wordt daardoor vaker gemist of, vergeleken met jongens, pas op latere leeftijd vastgesteld.¹ Het onderkennen van (mogelijk) autisme of kenmerken hiervan is echter wel van belang, zodat passende zorg kan worden geboden.² Deze kan zowel bestaan uit behandeling binnen de ggz als uit begeleiding vanuit de jeugdwet. Beide zijn belangrijk en kunnen elkaar aanvullen. Ook lotgenotencontact is vaak van groot belang.

Risico op overvraging

Autistische meisjes passen zich dikwijls erg aan in sociale situaties. Dit kost veel energie, maar dat is niet altijd (direct) zichtbaar. Hierdoor dreigt zowel in het dagelijks leven als in behandeling/begeleiding, overvraging. Er wordt hen dan bijvoorbeeld geen hersteltijd geboden, terwijl dit

'Autistische meisjes passen zich in sociale situaties dikwijls erg aan'

van cruciaal belang is om overprikkeling te beperken.³ Samen met ouders kan gekeken worden hoe hersteltijd er voor hun dochter uit kan zien en hoe vaak en op welke momenten dit geboden kan worden. Ook de inzet van sociale time-outs – zich af en toe kunnen en mogen terugtrekken – kan helpen. Dit maakt namelijk dat deze meisjes interactie op andere momenten beter vol kunnen houden. Iets wat

de kans op ontlading na die tijd vermindert.

Leren door te kijken

Veel autistische meisjes hebben behoefte aan sociale interactie en willen graag met andere kinderen spelen. Er worden dan speelafspraken gemaakt, maar het vormgeven hiervan is soms lastig. Zo kunnen autistische meisjes, vooral wanneer er bij hen





Elena voor Instagram FANN

thuis of langere tijd gespeeld wordt, bepalend zijn in hun spel en ontstaan er snel conflicten. Of ze zijn juist heel volgend, waarbij het hen niet goed lukt om aan te geven wat ze wel en niet willen. Herhaaldelijk wordt het samen-spelen dan pas gestopt wanneer het al 'te laat' is. Dit scheidt deze meisjes op met als laatste ervaring 'het ging niet goed' of 'ik kan dit niet'. Stoppen zolang het nog goed gaat, ook als dit bij de kinderen op dat moment weerstand oplevert, is dus belangrijk. Dan wordt immers als laatste ervaring 'het was leuk' vastgehouden. Ook het begeleiden van speelafspraken verdient aandacht, bijvoorbeeld door dit te kaderen met vragen als 'wat gaan jullie doen?', 'wie doet wat?' en 'wat

doe je als iemand iets anders wil?'. Daarbij kan het raadzaam zijn om niet te kiezen voor een activiteit met een te hoog (symbolisch) spelniveau, omdat dat op zichzelf staand al complex kan zijn, nog los van de interactie met het kind dat aansluit.

Voor autistische meisjes kan het verder prettig zijn om te kijken naar hoe anderen samen spelen, terwijl een volwassene ondertitelt wat er allemaal gebeurt op sociaal vlak. Het autistische meisje kan op die manier veel leren,

zonder daarbij 'last te hebben' van eigen emoties en (sociale) prikkels.

Stimulering en speltherapie

Bij behandeling op jonge leeftijd is het altijd van groot belang om te begrijpen wat onderliggend is aan bepaald gedrag en daar rekening mee te houden. Hier erkenning voor geven en hersteltijd bieden is noodzakelijk bij het stimuleren van vaardigheden. De inzet van een vroegstimuleringsprogramma, speltherapie of psychomotore therapie kan nuttig zijn. Dit gebeurt via ouders

'Vormgeven aan speelafspraken kan in de praktijk lastig zijn'

en/of dagopvang c.q. school. De focus kan bijvoorbeeld liggen op het bevorderen van spelvaardigheden, het bevorderen van samenspel of het begrijpen van bepalend gedrag en rigiditeit. Zo kan het – binnen veilige kaders – gedoseerd leren loslaten van de regie behulpzaam zijn voor het samenspel op latere leeftijd. Via spel kan een autistisch meisje bijvoorbeeld leren om de ander (kort) te volgen, wellicht eerst in contact met een volwassene en vervolgens met andere kinderen.

Naast de inzet van specialistische behandeling zijn veel autistische meisjes gebaat bij meer langdurige begeleiding om behandeladviezen in het dagelijks leven te oefenen. Zo kan individuele begeleiding thuis worden ingezet bij speelafspraken of het samen ondernemen van activiteiten. Of individuele begeleiding op school, bijvoorbeeld als een volledige schooldag in groepsverband te veel energie kost.

Ondertiteling

Veel autistische vrouwen ervaren identiteitsproblemen, hebben moeite met betekenisverlening van emoties en merken hun eigen grenzen moeilijk op. Advies is daarom al jong te starten met het ondertitelen van gedrag en emoties. Dit kan door betekenis te geven aan wat een kind doet, denkt en voelt. Feitelijk is dit al een eerste opzet tot 'psycho-educatie', maar op een basaal niveau en zonder gebruik van veel taal. Het gaat om 'wie ben ik, wat vind ik leuk, wat past wel/niet bij mij'. In feite gaat het om het leren ontdekken van de eigen identiteit en het registreren van emoties. Bij moeite met schakelen kan bijvoorbeeld gezegd worden 'het gaat even anders dan jij dacht, daar moet je even aan wennen'. Of 'even tot rust komen' bij het zich terugtrekken na een drukke situatie. Daarbij is het belangrijk aandacht te hebben voor het aangeven van eigen

'Veel autistische meisjes zijn gebaat bij meer langdurige begeleiding'

grenzen door ook deze te ondertitelen zodat het autistisch meisje dit zelf leert aangeven. Responsiviteit en sensitiviteit, evenals ruimte voor emoties, verdienen daarbij aandacht.

Behandeling via ouders

Bij jonge kinderen vindt behandeling/begeleiding veelal via ouders plaats. Ouders krijgen dan adviezen over hoe zij vaardigheden kunnen stimuleren bij hun kind en op welke manier zij het kind kunnen ondersteunen en begeleiden. De interactie tussen ouder en kind staat daarbij centraal. Behandeling/begeleiding vraagt daardoor veel van ouders. Daar is ruimte voor nodig, terwijl ouders van kinderen met (vermoedelijk) autisme vaak overbelast zijn als

gevolg van de extra inspanning die het opvoeden van hun kind al kost.

Aangezien autistische meisjes zich in andere omgevingen vaak aanpassen en er thuis dan sprake is van (extra) ontlading, is de opvoeding voor ouders vaak intensief. Bovendien stuiten zij regelmatig op onbegrip vanuit de omgeving. Samen met ouders kijken naar extra ondersteuning en voldoende ontlasting is daarom belangrijk.

Daarbij is het ook nodig om een balans te vinden tussen wat die ontlastende zorg kost en oplevert. Immers, de inzet van andere mensen dan ouders in de opvoeding van het kind kost dit kind vaak energie, met ontlading als gevolg, die ouders vervolgens weer moeten





Casus

Sara is een vijfjarig meisje met autisme. Ze zit in groep 2 van het regulier basisonderwijs. Sara kan heel goed zingen en houdt van dieren. Ze wil het liefst elke dag na school spelen, maar is dan vaak al moe en overprikkeld. Wat opvalt, is dat ze in spel steeds de regie probeert te houden. Hierdoor ontstaat er vaak ruzie, waardoor klasgenootjes soms eerder opgehaald willen worden en Sara verdrietig achterblijft. Sara heeft daarom speltherapie gevolgd, waarbij geoefend werd met samenspel en het gedoseerd loslaten van de regie.

Ouders keken bij de speltherapie toe en leerden zien op welke (subtiele) manieren Sara soms de regie kon pakken en hoe zij haar hierin konden begeleiden. Vervolgens leerden zij wat onderliggend is aan Sara's behoefte om regie te nemen. Ouders kregen binnen de behandeling handvatten om speelafspraken te kaderen, bijvoorbeeld niet elke dag en van kortere duur, zodat Sara minder over eigen grenzen ging. Hierdoor nam het aantal succeservaringen voor Sara toe. Daarnaast leerden zij om bij overprikkeling voor Sara te ondertitelen wat er gebeurt. Voor het slagen van de aanpak is het van belang om ouders te ontlasten en de ontwikkeling van Sara te stimuleren. Daarom komt er nu één middag per week een pedagogisch medewerker om samen met Sara te zingen en activiteiten te ondernemen, zoals uitjes naar de manege of kinderboerderij.

opvangen. Samen zoeken naar een vorm van extra ondersteuning/ontlasting die het kind niet te veel kost en past bij het kind, bijvoorbeeld individuele begeleiding in plaats van in groepsverband, is dan belangrijk.

Sommige ouders hebben bij aanvang van de behandeling (nog) geen behoefte aan extra ondersteuning of ontlasting, maar op een later moment wel. Het is daarom belangrijk om deze mogelijkheid sowieso te benoemen en samen te monitoren of dit nodig/wenselijk wordt. Ook lotgenotencontact kan voor ouders behulpzaam zijn, zoals via de NVA of via 'social media' groepen. Ouders kunnen verder veel kennis halen uit de websites van Autisme Jonge Kind (autisme bij jonge kinderen), en van Female Autism Network of the Netherlands (autisme bij meisjes).

Gezien het vaak grote aanpassingsvermogen van autistische meisjes is

het extra belangrijk dat ouders, school en hulpverleners met elkaar in gesprek blijven en dat er tussen hen korte lijntjes zijn. Zoals aangegeven aan het begin, gelden veel van de in dit artikel genoemde adviezen voor behandeling en begeleiding ook voor jongens met een 'subtieler' autismebeeld. ●

Meer weten? Kijk dan eens op autismejongekind.nl

Bij dit artikel horen 3 referenties; deze zijn op te vragen via vroeg@dgcommunicatie.nl.

Drs. Marrit E. Buruma is gezondheidszorgpsycholoog/orthopedagoog bij Expertise Team Jonge Kind en Autismeteam INTER-PSY; dr. Els M.A. Blijd-Hoogewys is klinisch psycholoog/psychotherapeut en behandelinhoudelijk manager bij INTER-PSY. Beiden zijn lid van FANN (Female Autism Network of the Netherlands). De auteurs danken Jozine Horn, vrouw met autisme en moeder van twee jonge zoons met autisme-kenmerken, voor het meelesen.