









Minder stress, minder autisme



# MINDER STRESS, MINDER AUTISME

PLAN C

Marjon Kuipers en Saskia Buma



uitgeverij  
**SWP**

## **Minder stress, minder autisme**

*Plan C*

Marjon Kuipers en Saskia Buma

ISBN 978 90 8850 943 8

NUR 770

THEMA MKJA

© 2021 Uitgeverij SWP Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)) of contact op te nemen met Uitgeverij SWP voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen door een onderwijsinstelling van een gedeelte uit deze uitgave, in papieren vorm of digitaal, (bijvoorbeeld voor plaatsing ervan op uw digitale leeromgeving of in een reader) kunt u zich richten tot: Stichting UvO, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, Tel. 023-8700212, [www.stichting-uvo.nl](http://www.stichting-uvo.nl) UvO@cedar.nl.



Voor onze zonen





# VOORWOORD

Tijdens mijn loopbaan in dienst van de publieke zaak ontwikkelde ik geleidelijk aan een passie voor complexe maatschappelijke problemen. In het bijzonder als het gaat om kwetsbare mensen. Verschil maken voor kwetsbare mensen is wat mij drijft. Al besef ik me terdege dat de term 'kwetsbaar' de lading niet volledig dekt. Het gaat om mooie mensen, die anders zijn dan wat de samenleving als normaal ziet. Dat anders zijn brengt veel uitdagingen met zich mee. Het overwinnen van die uitdagingen vergt veel (veer)kracht en (ervarings)deskundigheid van betrokkenen en hun naasten. Maar als het lukt dan levert het ontroerende, indrukwekkende, hoopvolle en dus betekenisvolle inzichten en verhalen op.

Die complexe maatschappelijke uitdagingen kwam ik ook vaak tegen in gesprekken met jongeren met autisme, hun ouders en professionals. Oplossingen die werkten werden vaak buiten het zorgsysteem om gevonden. Door mensen met lef, die out-of-the-box denken en durven te handelen. Door mensen die niet alleen kwetsbaar waren maar vooral ook krachtig en kundig. Marjon en Saskia zijn zulke mensen die met hun kennis en ervaring verder kunnen kijken dan het gedrag dat vaak getoond wordt door autisme en het terug kunnen brengen naar de mens achter het autisme. In dit boek voegen zij de theorie en een schat aan nieuwe kennis en ervaringen samen. Met inspirerende ervaringsverhalen van bijzondere mensen komt het boek tot leven en zet het aan tot reflectie en actie.

Ik spreek de hoop uit dat het boek *Minder stress Minder autisme* door veel mensen gelezen wordt. Zodat er meer ruimte komt voor de menselijke maat en maatwerk als het gaat om omgaan met autisme. Maar ik kan ook mensen die niet direct te maken hebben met mensen met autisme in hun omgeving aanraden om het boek te lezen. Het biedt breed toepasbare lessen voor het reduceren van stress in je leven. Hoe mooi is het dat die lessen juist te leren zijn aan de hand van ervaringen van mensen voor wie het extra belangrijk en extra moeilijk is om die stress te verminderen.

*Erik Gerritsen*

Secretaris Generaal Ministerie van VWS

Ik heb genoten van het boek van Marjon en Saskia. Het begrip, de diepgang, de duidelijkheid, de kennis, de ervaring die zij hebben met autisme en aanverwante uitdagingen komen in het boek heel mooi naar voren en gaat dieper dan de reguliere kennis en behandeling voor autisme. We hebben met autisme niet alleen maar te maken met het brein en de werking ervan, maar met nog zo veel andere aspecten.

Het is een technisch, breed, vernieuwend, maar ook heel persoonlijk en menselijk verhaal van beide schrijfsters, die ook moeder zijn van kinderen met autisme. In het hele boek is het verlangen en de gedrevenheid te voelen om de wijsheid, die zij hebben opgedaan op fysiek, voeding en leefstijl, emotioneel, mentaal, sociaal en misschien ook wel spiritueel gebied in het begeleiden van autisme samen te voegen en te delen.

Stress in allerlei vormen en maten is belangrijk in verergering van het beeld bij autisme. En waarom besteden we bij topsporters heel veel aandacht aan het verminderen van stress en het optimaliseren van voeding en leefstijl en trekken alle laadjes open om de prestaties te verbeteren, maar bij autisme niet? Of allerlei andere chronische aandoeningen?

Als arts voor Integrale, Leefstijl- en Energetische geneeskunde zie ik veel mensen met chronische klachten en probeer holistisch naar mensen te kijken. Een lichamelijke klacht is vaak een signaal en vraagt om een bredere kijk, niet alleen op fysiek, maar ook op emotioneel, mentaal, sociaal, maatschappelijk en spiritueel niveau. Met dat laatste bedoel ik niet zo zeer een religieuze, maar vooral een universele ervaring van goddelijk bewustzijn, de bron waar je vandaan komt en waarvandaan je je levensdoel en levenszin meebrengt, de reden om hier op aarde te zijn.

En wat, als je als diagnose autisme hebt gekregen? Hoe plaats je dat in een breder kader? Wat vertelt het? Wat is het persoonlijke verhaal? Wat is de maatschappelijke en sociale betekenis? Wat zien we en kunnen we er van leren? Hoe belangrijk is stress en overprikkeling, eigenlijk voor ons allemaal? Wat leer je ervan en hoe kun je er mee om gaan, niet alleen als mens met autisme, maar ook als omgeving, die hiermee wordt geconfronteerd: moeder, vader, zusjes, broertjes, familie, school, werkgever, maatschappij, wetgeving? Daarin wordt een groot beroep gedaan op opnieuw leren hechten, rust, grenzen leren stellen, flexibiliteit, creativiteit, positiviteit, vertrouwen, bewustwording, gedachtenkracht, discipline, eigen-waarden, erkenning en aandacht, communicatie, begrip en uithoudingsvermogen.

Al deze onderwerpen en meer vind je terug in het boek van beide schrijfsters.

Een echte aanrader, met veel tips, hoe om te gaan met stress en overprikkeling bij autisme voor jou en voor je omgeving en een wegwijzer naar mensen, die je hierbij kunnen helpen.

*Astrid Vester*

Arts voor Integrale, Leefstijl en Energetische Geneeskunde

Het voelt voor mij als een eer om iets te schrijven voor Plan C. Zelf heb ik geweldig veel gehad aan Plan B en heb ik de opleiding mogen doen. Met inmiddels meer dan 25 jaar ASS-ervaring (ik kreeg een diagnose op mijn twaalfde) weet ik dat er geweldig veel methodieken en zienswijzen zijn rondom autisme. Ook zie je in de beeldvorming dat er sprake is van OF een defect OF een soort van geweldige superkracht. De waarheid ligt net in het midden (zoals met zoveel). Naast het feit dat autisme geweldige voordelen met zich mee kan brengen, zijn er ook echt nadelen en lopen er ook anno 2020 nog veel mensen met autisme vast in de Nederlandse samenleving. Juist het boek plan B beschrijft een integrale visie rondom autisme, een genuanceerde visie, samengesteld met een legio ervaringsdeskundigen. Daarom was ik erg benieuwd wat Plan C inhield en midden in de zomer kreeg ik de eerste versie.

Inzoomen op autisme en stress is denk ik een uitstekende keuze, want veel mensen met autisme die ik tegenkom, hebben een heel hoge basisspanning oftewel, ervaren altijd en overal veel stress. Dit kan leiden tot psychische klachten maar zeker ook tot lichamelijke. Voor mijzelf heb ik mogen ontdekken dat dit komt door een biologische angst, een biologische angst voor de toekomst (per definitie onvoorspelbaar) en voor mensen (ook heel regelmatig heel onvoorspelbaar). Sinds iemand mij deze verklaring aanreikte ben ik heel langzaam bewust bekwaam geworden en breng ik dergelijke situaties eigenlijk bij voortduring voor mezelf in beeld (uit mijn hoofd dus) en dit zorgt ervoor dat mijn basisspanning over het algemeen flink is teruggelopen. Veel mensen met autisme slikken medicatie om dergelijke vorderingen te bereiken. Ik zie medicatie echter echt als een “last resort” en als tijdelijke overbrugging.

Tot slot wil ik iedereen die dit betekenisvolle boek leest veel leesplezier toewensen en de hoop uitspreken dat dit er mede voor gaat zorgen dat iedereen die ronddobbert op de woeste zee die we autisme noemen (mensen met autisme, ouders, begeleiders, behandelaars, steunsystemen), samen kiest voor een zeewaardig jacht om de kleine bootjes te vervangen waar we helaas nu nog vaak op ronddobberen.

*Jasper Wagteveld*  
Ervaringsdeskundige



# INHOUD

<b>Inleiding</b>	<b>15</b>
Missie	16
Bewustwording	16
Kennis en lef	17
Vrijheid	18
Jij!	19
<b>Autisme en Stress</b>	<b>20</b>
Wat is stress	20
Waarom is kennis van stress belangrijk bij autisme?	22
Wat gebeurt er bij stress?	23
<b>Het brein als drie-eenheid</b>	<b>24</b>
Neocortex	25
Limbisch brein	25
Reptielenbrein	25
<b>Trauma en gehechtheid</b>	<b>26</b>
Stilstand of achterstand in gehechtheid	30
Ontwikkelingsfasen van gehechtheid	34
Traumatherapie	35
<b>Veranderen van gedrag</b>	<b>38</b>
Gewoonten	38
Herkauwen	40
<b>Nog meer over stress</b>	<b>41</b>
Stress en leefstijl	44

Je bent wat je verteert	51
Stress en slaap	53
<b>Gedachtenkracht!</b>	<b>55</b>
Wat is daar belangrijk aan?	55
<b>Het eigen ik</b>	<b>59</b>
Missie, intrinsieke motivatie en zingeving	60
<b>En dan...? Hoe nu verder?</b>	<b>65</b>
Bewustwording	65
Emotionele omgevingsfactoren	65
Belemmerende gedachten en overtuigingen	66
Bekrachtigende gedachten en overtuigingen	67
<b>Meditatie</b>	<b>71</b>
Hart met hersencellen	71
Dankbaarheid	72
Stressreductie	74
Ademhalen	75
<b>Waarden</b>	<b>78</b>
Wat zijn waarden?	80
Vermijdende waarde	85
Benaderende waarde	86
Bereiken, vermijden en incongruentie	91
<b>Projectie</b>	<b>95</b>
Wat is projectie?	95
Overdracht en tegenoverdracht	99
<b>Eenheid van aandacht (Strook)</b>	<b>101</b>
<b>Gedrag en communicatie</b>	<b>108</b>
<b>Communicatie en samenwerken</b>	<b>110</b>



Menselijk gedrag	112
<b>Emoties</b>	<b>113</b>
Emoties en autisme	113
Wat is een emotie?	114
Basisemoties	114
Micro-expressies	115
Kennis van emoties	117
Herkenning van de emoties	117
Neutrale fase	117
Stressfase	117
Uitputtingsfase	118
De verschillende basisemoties	119
<b>Het voorspellende brein</b>	<b>125</b>
Emotiewaakzaamheidsdatabase	125
Regie door het oerbrein	126
Negatieve stimuli hebben voorrang	126
Taal kadert de ervaring	127
Emoties	130
Waarneming en waarheid	131
Eigen waarneming = Eigen waarheid	131
Filtering van informatie	132
<b>Metaprogramma's</b>	<b>133</b>
Bereiken of vermijden (motivatie)	134
Intern referentiekader of extern referentiekader (motivatie)	135
Proactief of reactief (motivatie)	135
Opties en procedures (motivatie)	136
Matchen en mismatches	136
Relatie- of taakgericht	137
Controle binnen zichzelf of controle buiten zichzelf	137
Voorkeur voor het zelf of voorkeur voor de ander	138
Globaal of specifiek	138
Verleden – heden – toekomst	139
Samen – nabijheid – alleen	139

<b>Van wens naar werkelijkheid</b>	<b>140</b>
<b>Nawoord</b>	<b>145</b>
<b>Over de auteurs</b>	<b>147</b>
<b>Bronnen</b>	<b>149</b>
<b>Nawoord lezers</b>	<b>153</b>



# INLEIDING

Your perspective is always limited by how much you know  
Expand your knowledge and you will transform your mind

*Bruce H. Lipton*

Mensen met autisme laten zien waar wij als maatschappij last van hebben en waar wij als individuele mens ook veel stress ervaren. Want stress kennen we allemaal. Mensen met autisme lijken een verhoogde gevoeligheid voor stress te hebben. Dat zeggende beseffen we dat we generaliseren. We weten dat ieder mens anders is en dus ook ieder mens met autisme. We zien een grote groep mensen met autisme, jong en oud, uitvallen in het onderwijs en op de werkvloer. Het ontbreken van relevante informatie voor bepaalde contexten lijkt te missen en tezamen met de verhoogde gevoeligheid voor prikkels is de kans op uitval erg groot. Mensen zonder autisme lijken langer door te kunnen gaan en hebben een sociaal masker leren dragen. Bovendien hebben zij doorgaans strategieën ontwikkeld om net te doen of de stress er niet is en gaan ze door tot ze zelf op de rem kunnen trappen of tot het lichaam “stop” zegt. Mensen met autisme laten uitvergroot zien waar het in onze maatschappij niet lekker loopt en waar de stressoren zijn. Als de wereld voor mensen met autisme beter wordt, het leven van mensen met autisme beter wordt, dan wordt de wereld voor iedereen beter. Beter voor ons allemaal.

Zeven jaar na het door Gijs Horvers en Marjon Kuipers geschreven *“Plan B, een vernieuwende handreiking voor autisme en communicatie”* zijn wereldwijd ontzettend veel nieuwe inzichten ontstaan op het gebied van autisme, menselijk gedrag en de stresservaringen die hiermee gepaard gaan. Reguliere oude kennis is niet meer voldoende en zelfs dikwijls niet meer gepast, niet voor ouders, niet voor professionals in onderwijs en zorg en in de laatste plaats niet meer voor mensen met autisme. In dit boek brengen wij onze kennis samen. Bieden we de laatste inzichten op het gebied van

de noodzaak van stressreducering. Daar waar Plan B gaat om inzicht en gereedschap voor communicatie in omgeving en gedrag gaat dit boek verder met het aanreiken van kennis over stress en de invloed hiervan op het leven. Kennis op nog diepere lagen. Kennis die nodig is voor een gezonde ontwikkeling en groei. Voor autonomie en zelf-realisatie. Kennis van jezelf.

### **Missie**

Binnen de AutismeAcademie en onze Plan B Academie is het onze absolute missie dat wij met onze kennis bijdragen aan het bevorderen van het welzijn en de levensvreugde van mensen met autisme. Om dit te bewerkstelligen is veel meer nodig dan alleen maar kennis van autisme. Veel aangeboden autisemekennis is niet actueel genoeg of beperkt zich enkel tot autisme en het zichtbare gedrag. Kennis die ooit eens dienend was omdat er niet meer was dan dat. De laatste jaren echter is wereldwijd, vanuit veel verschillende disciplines zoals epigenetica, leefstijl en darmgezondheid, gehechtheidsverleden, trauma en omgeving, wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effecten van stress op gezondheid en functioneren, en zelfs van het hebben van overtuigingen op gezondheid. Daarmee is er ook een directe link te leggen naar de effecten van stress en overtuigingen op gezondheid en functioneren bij autisme.

### **Bewustwording**

Bewustwording op het gebied van deze nieuwe inzichten geldt ook voor ons als trainers en ontwikkelaars van de trainingen binnen de AutismeAcademie | Plan B Academie. Wij hebben de overtuiging dat de aandacht minder op autisme en meer gericht mag worden op de menselijke maat, op het individu. Wie is degene met autisme? Waar wordt hij gelukkig van? Wat drijft, wat motiveert en wat zit er in de weg? Er is in het leven van iemand met autisme natuurlijk veel meer dan alleen het autisme, waarbij wij zeker niet voorbijgaan aan de hindernissen die iemand met autisme kan ervaren. Wij beginnen de zoektocht naar deze hindernissen en kijken samen met onze deelnemers met en zonder autisme naar het leven achter deze hindernissen.

Dit doen we ook bij onszelf. Want wij ervaren evengoed onze hindernissen in onze levens naast autisme en komen onszelf daarin steeds weer tegen. Ook wij gaan nog steeds met enige regelmaat weer door het stof. Waarbij we ons er zeer bewust van zijn dat deze hindernissen ons weer verder brengen en wij met verwondering en soms met het voelen van onze eigen pijn weer groeien. Altijd blijft er een diep vertrouwen dat we weer verder kunnen. Niet vanzelf. Maar omdat we hebben geleerd, met alle kennis die

we hebben vergaard en hebben geïntegreerd, onze patronen te herkennen en ons zo te kunnen herpakken. Bovendien kunnen we door onze bewustwording adequater schakelen, waardoor wij weer sturing kunnen geven aan de situatie en voorkomen dat we slachtoffer worden van onze omstandigheden. We kunnen erboven staan. Als eenden, met iedere dag weer zorgvuldig vet gepeetste veren, kunnen wij bijna alles van ons af laten glijden, het kan ons raken maar niet verwonden. Veerkracht.

Kortom, wij gaan voor nog meer kennis, nog meer verdieping en stellen de menselijke maat en eigen regie boven alles en brengen dit samen in dit nieuwe boek.

### **Kennis en lef**

Onze mening is dat we nog meer moeten investeren in het behoud van fysieke gezondheid en geestelijk welzijn. Juist bij autisme. Ieder op zijn eigen manier. Wij willen niets opleggen of opdringen. Wel willen wij het bewustzijn bevorderen dat er meer mogelijk is dan alleen een benadering gericht op autisme. Wij nodigen uit om breder te kijken. Mensbreed en levensbreed!

Kennis en een gezonde dosis lef zijn zo ontzettend belangrijk voor ons.

Onze kennis komt uit verschillende bronnen. Dit gaat veel verder en dieper dan de reguliere kennis over autisme. Het topbedrijfsleven en de topsport zijn gericht op optimalisatie van de prestatie van hun "spelers". Interventies, fysiek en mentaal, op het gebied van stressreductie en leefstijl, juist om te kunnen functioneren en presteren en te blijven functioneren en presteren.

De hierin gebruikte methodieken en interventies zijn goed wetenschappelijk onderbouwd en in de praktijk bewezen. We gaan uit van een optimale toekomst- en ontwikkelingsgerichte visie. Een visie die goed past bij autisme gezien vanuit een hedendaags perspectief.

Lef: Wij schoppen nog steeds met veel energie tegen de diverse "heilige huisjes" in onderwijsland en gezondheidszorg. Niet op de persoon. Wel op het systeem. In het begin (2008) werden wij door de GGZ betiteld als de emancipatieorganisatie op het gebied van autisme. Voor ons toen al een geuzennaam en nog steeds zijn wij de emancipatieorganisatie op het gebied van autisme. Bijzonder trots zijn wij te mogen melden dat Marjon volgens onderzoek van drs. Freek van Boven namens het Wetenschappelijk

Tijdschrift Autisme (WTA 2 2020) met haar AutismeAcademie in 2009 het eerste en het belangrijkste stimuleringsinitiatief Autismevriendelijk! in ons land heeft geïnitieerd.

### Vrijheid

Voor ons beiden is “vrijheid” de hoogste waarde die ons drijft en voor ons allesbepalend is. Voor hoe we zijn, waar we in geloven en voor wat we doen. Vrijheid betekent voor ons dat we ons niet houden aan de standaard over autisme of wat dan ook. Wij geloven niet zo in protocollen, systemen, of structuren die je vasthouden in een bepaald stramien. Wij weten niet eens wat autisme precies is. Wij zijn gericht op opties en op mogelijkheden. Wij maken gebruik van iemands intrinsieke motivatie. Wat kan er wel? En hoe kan dat wel?

Het zal geen toeval zijn dat wij beiden onze zonen met autisme al op jeugdige leeftijd uit het onderwijssysteem hebben gehaald. Omdat ze, ondanks de inspanningen van betrokken en warme leerkrachten, daar niet op hun plek waren. De prikkels en onduidelijkheden waren zo groot dat onze zonen daar niet konden functioneren en zich steeds slechter gingen voelen over zichzelf. Ze faalden op school en in hun leven, zo jong als ze waren. Logisch ook want stress maakt ziek en stress maakt dom. Onder stress gaat je denken uit en kun je gewoon niet leren en functioneren.

Waar wij in onze drang naar vrijheid voor gekozen hebben is onze zonen in vrijheid hun eigen pad te laten lopen en hun hart te laten volgen. Ondersteund en in het begin geleid door ons moederhart, maar vooral ook door onze professionaliteit op verschillende terreinen. Dat heeft geresulteerd in twee mannen met zelfvertrouwen die hun plek hebben gevonden, erbij horen en zich gelukkig voelen omdat ze dat doen waar hun “lampje” van aangaat. De een als filmer en editor en de ander als professioneel golfer. We hebben flink geïnvesteerd in de opleidingen van onze kinderen en die van onszelf, met als doel het maximale uit het leven te halen.

Dit ging echt niet vanzelf. Hier hebben we voor moeten knokken. Kennis over wetgeving, wie moet je kennen en waar haal je je informatie vandaan? Hoe financier je particuliere opleidingen? Ook kennis over onze eigen (onbewuste) patronen, hoe zorg ik goed voor mezelf, welke vaardigheden heb ik nodig om het voor elkaar te krijgen, hoe ga je om met je eigen frustratie en verdriet en hoe hou je je eigen leven en relatie ook nog een beetje leuk? Hoe ga je om met de vooroordelen die je omgeving heeft over jou als lastige moeder of vader omdat jij jouw kind niet kunt loslaten. De oordelen over je

“verwende” kind. “Geef hem maar een weekje aan mij” is vast herkenbaar voor ouders van een zorgintensief kind. En dan je eigen oordeel over jezelf. “Ik kan het niet.” “Ik ben een waardeloze moeder of vader.” Pijn deed het ons. Keer op keer.

### **Jij!**

Eén ding is zeker. Jij als ouder moet en gaat het allemaal zelf doen! Je bouwt jouw eigen netwerk en vind de zorgverleners die bij jouw situatie passen. Omdat jij zo goed weet wat jouw kind en jouw gezin nodig hebben.

En jij als professional: wat ben jij ontzettend belangrijk geweest in ons leven. Je kunt ons en ons kind maken of breken. Wij hebben enorm veel gehad aan professionals die ons begrepen en konden aansluiten bij ons en onze kinderen. Dank!

En ook vooral onze dank aan al onze cursisten en trainers met autisme. Dank voor jullie openhartigheid, jullie eigenheid, eigenwijsheid en vooral voor jullie vertrouwen in ons. Dank dat we zoveel van jullie mochten leren. Mede door jullie schrijven wij dit boek en we hebben het vertrouwen dat we samen zorgen voor het spreiden van de kennis die er echt toe doet.

Omdat wij de afgelopen jaren zoveel geleerd en ervaren hebben, zoveel nieuwe kennis hebben opgedaan, trainingen en internationale studies hebben gevolgd, willen wij ook deze kennis delen in **Plan C** en de bijbehorende opleidingen zoals de Autismevriendelijke CoachMaster. Omdat wij geloven in een menselijke maatschappij waarin mensen met autisme en zonder autisme een gelijkwaardige plaats innemen en waarin een goede plek is voor iedereen. En we geloven ook dat iedereen dat in wezen vindt, maar dat het leven achter de hindernissen menigmaal nog gevonden moet worden. Om de weg te plaveien, dat leven te vinden, dragen wij met liefde ons steentje bij.

*Saskia Buma en Marjon Kuipers*



# AUTISME EN STRESS



Wereldwijd weten wij niet wat autisme nu precies is. Er zijn veel verschillen in hoe mensen met autisme hun autisme beleven. Wat mensen met autisme wel gemeenschappelijk hebben is de mate van stress-gevoeligheid die over het algemeen hoger ligt dan bij mensen zonder autisme. Overprikkeling of stress wordt regelmatig ervaren als een gevolg van autisme.

## **Wat is stress**

Overprikkeling is een stressresponsreactie van het lichaam. Het is een ingewikkeld biologisch mechanisme met allerlei interne processen, die al dan niet zichtbaar op gang komen bij een bewust of onbewust gevoel van gevaar. Het brein krijgt een signaal dat de situatie “onveilig” is en zal alles in werking zetten om “te overleven”. Dit is een onbewust en subjectief proces waar je, zoals veel mensen met autisme zullen beamen, weinig tot geen controle op hebt als dit je overkomt. Ook mensen met andere gevoeligheden zoals hooggevoeligheid, ADD, ADHD, achterstand of stilstand in de gehechtheidsrelaties en ook mensen die doorgaans nergens last van hebben kennen dit mechanisme. Stress uit zich in gedrag. De processen die spelen zijn universeel en gelden voor zowel de dierenwereld als onze mensenwereld. De triggers voor deze processen zijn subjectief, omdat niet de omgeving de triggers veroorzaakt, maar de beleving van de persoon zelf van deze omgeving. Toch zijn de grootste universele stressfactoren onzekerheid, gebrek aan informatie en verlies van controle. Alles wat onze autonomie in het gedrang brengt, veroorzaakt stress. Hoe meer we afhankelijk zijn van onze sociale en fysieke omgeving en hoe hulpelozer we zijn, hoe meer stress wij ervaren.

Bovenstaande factoren zullen mensen met autisme, jong en oud, zeker herkennen. Ieder op zijn eigen manier.