

Autisme kan samengaan met goed ouderschap

Bij een vrouw of man met autisme vormt aanstaand ouderschap een risico voor ontregeling. Na de geboorte kan het autisme mogelijk de ouder-kindrelatie negatief beïnvloeden en daarmee de ontwikkeling van het kind. Hoe kun je deze gezinnen het beste begeleiden?

Lisa Snip en Vivian Snouckaert

Bekend is dat het merendeel van de volwassenen met een autismespectrumstoornis (ASS) moeilijkheden ervaart op het gebied van sociale omgang en relaties. Ze kunnen minder behoefte hebben aan sociale gesprekjejes of raken er erg door vermoeid. Er kan sprake zijn van verminderd oogcontact, lichaamstaal niet goed oppikken, een andere prikkelverwerking en een weliswaar eerlijke maar zeer directe communicatiestijl.

Signalen

Zwangerschap kan mede hierdoor een extra ingrijpende gebeurtenis zijn voor mensen met autisme. Lichamelijke en hormonale veranderingen, en daarmee verminderde belastbaarheid, kunnen lastig zijn voor de vrouw. Ook de impact welke dit heeft op de dagelijkse (werk)routines en rolverdeling kunnen moeilijk zijn voor het stel. Het te laat aanvoelen van eigen grenzen en moeite hebben om af te wijken van vaste routines kunnen ervoor zorgen dat de vrouw over haar grenzen gaat. Contact maken met de baby in de buik kan er ook bij inschieten, omdat deze nog niet zo tastbaar is. Als de baby er is, zijn er sowieso allerlei

veranderingen in de vertrouwde dagelijkse routine te verwachten. Zo vraagt verzorgen en opvoeden om afstemming met anderen, inlevingsvermogen, organisatievermogen en omgaan met veel prikkels. Wanneer deze vermogens en vaardigheden minder goed ontwikkeld zijn, kan dit het ouderschap lastiger maken.

Mensen met ASS zijn vaak van nature stiller en zich minder bewust van het belang om te praten tegen een baby. Zij kunnen moeite hebben met mentaliseren, het zich verplaatsen in de belevingswereld van hun kindje en het her-

anders verlopende zintuiglijke prikkelverwerking erg gevoelig voor geluiden of juist minder gevoelig voor pijn.

Omgaan met emoties

Het is belangrijk dat zorgverleners alert zijn op het herkennen van dergelijke signalen en deze goed weten te duiden. Dit geldt zeker tijdens contactmomenten met de kraamverzorgende en het consultatiebureau. Een bevalling is immers een prikkelrijke gebeurtenis en geeft veel input om te verwerken. Ook kan een ASS-ouder tijdens de kraamweek door overprikkeling minder goed in staat zijn din-

‘Het herkennen van emoties van hun baby kan lastig zijn voor ouders met ASS’

kennen van de emoties. Dit bemoeilijkt het afstemmen van hun handelen op de dagelijkse behoeften van hun baby. Wat betekent het bijvoorbeeld als de baby huilt? De ene keer wil het getroost worden, de andere keer heeft het honger of een vieze luier. Tot slot zijn veel mensen met autisme door een

gen te leren over de verzorging van de baby. Stem daarom de bejegening en informatie hierop af. Denk hierbij aan duidelijke communicatie en afspraken en wijk hier niet zomaar vanaf. Bied ook niet te veel informatie tegelijkertijd en denk aan visuele ondersteuning (om na te lezen). Geef verder

geen extra prikkels als iemand al overprikkeld is, let op het maken van oogcontact en vermijd kletspraatjes en onverwachte situaties. Autisme heeft echter zeer verschillende vormen, dus stem dit goed af op de ouder.

Na de kraamperiode kan de beperking in mentaliseren invloed hebben op de kwaliteit van de ouder-kindinteractie en daarmee op de hechting. Gelukkig zijn er ook veel ASS-ouders die dit bij hun kinderen goed kunnen. Als dit lastig blijkt, kan het helpend zijn als een ander in de omgeving van de ouder meer focus houdt op wat de baby nodig heeft. Zo kan gewerkt worden met 'ondertitelen', waarbij de andere ouder of een zorgverlener hardop zegt wat er waarschijnlijk in de baby omgaat, welke emoties er kunnen spelen en wat het kind of de ouder mogelijk nodig heeft. Sowiezo brengt de aanwezigheid van een baby vaak meer prikkels met zich mee. Daarnaast kan een baby op elk moment van de dag aandacht vragen. Overprikkeling kan bijdragen aan klachten van overbelasting. Het plannen van 'ontprikkelmomenten' en voldoende rust en routine worden dan als helpend ervaren.

Flexibiliteit

Er zijn behoorlijk wat mensen met autisme die een vaste volgorde hebben in hun activiteiten. Dit kan een kracht zijn, omdat zij sterk zijn in het verschaffen van regelmaat. Daar staat echter een gebrek aan flexibiliteit tegenover. Zo weet je van tevoren niet hoelang een baby blijft slapen; soms is dat ineens korter en moet de ouder een planning omgooien. Dit kan dan meer stress veroorzaken en soms lukt het niet om snel te anticiperen. Hetzelfde geldt voor een veranderend drink- en eetschema, iets wat veel voorkomt bij jonge kinderen en waarbij de verschillende fases in de ontwikkeling met de daarbij behorende taken elkaar snel opvolgen. Ook dient een ouder steeds te schakelen tussen

activiteiten rondom de zorg voor zichzelf en de zorg voor de baby. Het kan zijn dat dit vele schakelen blijvend meer energie kost. Het inslijten van een nieuwe aanpak in de verzorging kost doorgaans dan ook meer tijd bij ASS-ouders.

Het inplannen van 'schakeltijd', bijvoorbeeld tussen werk en eten met het gezin, kan helpen. Zeker als er een fijne routine gevonden is, zijn ouders met autisme vaak juist goed in het behouden van rust en regelmaat. Ook andere kenmerken van autisme zoals leergierigheid en eerlijkheid kunnen voordelen bieden in het ouderschap. Sommige ouders merken dat een gebrek aan fantasie ze in de weg staat bij het spelen met hun baby of het vinden van creatieve

oplossingen bij de verzorging. Zij hebben dan baat bij input van anderen om op ideeën te komen.

Overzicht houden

Als ouder moet je het overzicht behouden rondom de ontwikkeling en zorg voor de baby. Heeft het bijvoorbeeld over de hele dag voldoende gedronken en geslapen? Of door welke recente gebeurtenissen zou de baby nu meer aan het huilen zijn? Dit zijn vraagstukken waar elke ouder mee worstelt. Iets wat echter nog lastiger is wanneer men meer moeite heeft met 'de rode draad' zien in een heleboel details. Op dit vlak is het inzetten van hulpmiddelen gewenst. Zo zijn er bijvoorbeeld gezinnen die nog ver na de kraamweek lijstjes bijhouden van voedingen en slaapjes,



waardoor er meer overzicht is. Veel gezinnen hebben baat bij planborden, vaste dagelijkse routines (zoals weekmenu's) en lijstjes van wat de baby of taken binnen het gezin betreft. Het helpt om in de basis al zoveel mogelijk structuur te creëren, wat rust en overzicht geeft.

Daarnaast is het hebben van een vast aanspreekpunt en informatiebron gewenst, om op terug te vallen wanneer de ouder het even niet meer weet of overziet.

Spelen er essentiële aspecten in de opvoeding die iemand écht niet aan kan? Probeer dan in overleg met de ouders of iemand uit de nabije omgeving hierbij steun kan bieden. Dit kunnen naast de andere ouder ook familie, vrienden, burens of zorgprofessionals zijn. Ga in ieder geval altijd in gesprek



Praktijkvoorbeeld

Thomas heeft ASS en verwacht met zijn vriendin Pascalie hun eerste kindje en is helemaal in de wolven door dit nieuws. De zwangerschap verloopt voorspoedig. Thomas wil graag dat de begeleiding vanuit de GGZ wordt afgebouwd, wat ook gebeurt omdat er veel draagkracht aanwezig is. Wanneer er echter door de bevalling en kraamtijd een toenemend slaapgebrek is, raakt Thomas snel geïrriteerd en verliest het overzicht over zijn taken en zelfzorg. Hij blokkeert en valt terug in eindeloos gamen. Pascalie neemt contact op met de GGZ, ook jeugdzorg wordt betrokken. Het gezin maakt samen met jeugdzorg onder meer een passend weekoverzicht, waarbij duidelijk wordt wanneer - en door wie - welke activiteiten worden gedaan. Rustmomenten voor beide ouders krijgen hierin een belangrijke plaats. Aanvullend krijgt Thomas praktische ondersteuning vanuit een gezinshulp waarbij nieuwe routines in de zorg voor de baby worden ingesloten. Daarnaast wordt meer uitleg gegeven over baby's en hun ontwikkeling, waardoor Thomas een beter beeld kan vormen over de komende periode en bijbehorende veranderingen. Het gezin hervindt daarop de balans en beide ouders genieten van het ouderschap.

Leidraad

Dit artikel is geschreven aan de hand van de eerder verschenen 'Leidraad aanstaand ouderschap en autisme' (zie: <https://tinyurl.com/ycunnhk3>). Deze dient als onderwerpenlijst voor gesprekken met aanstaande ouders met een autismespectrumstoornis ter voorbereiding op zwangerschap, bevalling en de eerste tijd met een baby. De ondertitel luidt 'Wanneer de sinaasappel een kleintje verwacht en de gewone zorg is ingericht op appels!'.

over welke krachten en kwetsbaarheden horen bij het autisme van deze ouder. Dit vraagt om kennis en kunde van de hulpverlener om de ouders respectvol en met het juiste woordgebruik adviezen te geven die helpen in de verzorging en opvoeding.

Betrek daarnaast altijd de andere ouder om informatie in te winnen en mee samen te werken. In een ideale situatie weten beide ouders zowel hun kwaliteiten te gebruiken als om te gaan met hun kwetsbare kanten. Samen met mogelijke ondersteuning blijft er dan genoeg ruimte, flexibiliteit, vermogen en energie over om te genieten van het ouderschap. ●

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

auteursinformatie

Lisa Snip (l.snip@ggz-nhn.nl) en Vivian Snouckaert zijn GZ-psycholoog en werkzaam bij respectievelijk GGZ Noord-Holland-Noord en Autisme Expertisecentrum en psychologenpraktijk Pro InSight.