Autisme Spectrum Stoornis: Hoe helpt een Bijtketting?

Autisme

Autisme Spectrum Stoornis (ASS) is een ontwikkelingsstoornis die invloed heeft op de manier waarop iemand denkt, communiceert en zich gedraagt. Het woord “spectrum” zegt al dat er veel variatie is: geen twee mensen met autisme zijn precies hetzelfde. Sommigen hebben veel ondersteuning nodig in het dagelijks leven, anderen nauwelijks. In deze blog duiken we in wat autisme precies is, hoe het zich uit, en hoe je als ouder, vriend, collega of gewoon als begrepen en gesteund te voelen.

[Bijtketting – Dolfijn Happy Flipper]

Gewaardeerd **3.5** uit 5

[Bijtketting Hartje kauwketting | Hart]

.95Huidige prijs is: €13.95.

Bijtketting Lange Kristal | Basic staafje lang | Diverse kleuren

Gewaardeerd **4.14** uit 5

€9.95

Wat is Autisme Spectrum Stoornis?

ASS is een neurologische aandoening die invloed heeft op de manier waarop de hersenen informatie verwerken. Mensen met autisme ervaren de wereld anders, wat zich uit in verschillende kenmerken zoals moeite met communicatie, vastomlijnde routines en overgevoeligheid voor prikkels. De term “spectrum” geeft aan dat de mate en ernst van deze kenmerken variëren: van licht tot diepgaand. Het gaat dus niet alleen om sociale uitdagingen, maar om een compleet andere beleving van de wereld.

De eerste tekenen van autisme

De eerste tekenen van autisme kunnen al vroeg zichtbaar zijn, vaak voordat een kind twee jaar oud is. Denk aan het vermijden van oogcontact, geen interesse tonen in andere kinderen of heel gefocust zijn op bepaalde voorwerpen of handelingen. Ouders en verzorgers zien vaak dat hun kind anders reageert op bijvoorbeeld geluiden, aanraking of drukke situaties. Toch zijn deze signalen niet altijd direct herkenbaar als ‘autisme’. Elk kind ontwikkelt zich immers op zijn eigen manier en tempo.

De officiële diagnose wordt meestal gesteld door een team van specialisten, zoals kinderartsen, psychologen en logopedisten. Zij kijken naar een breed scala aan gedragingen en kenmerken. Dit kan helpen om het kind beter te ondersteunen en om ouders inzicht te geven in hoe zij hun kind kunnen begeleiden in het opgroeien.

De drie belangrijkste kenmerken van ASS

Er zijn drie hoofdkenmerken waar mensen met autisme mee te maken kunnen hebben. Niet iedereen ervaart alle drie de kenmerken in dezelfde mate, maar ze zijn wel bepalend voor hoe autisme zich uit:

1. **Moeite met communicatie en sociale interactie** Mensen met autisme hebben vaak moeite met sociale situaties. Ze vinden het lastig om lichaamstaal of gezichtsuitdrukkingen te begrijpen, of weten niet goed hoe ze gesprekken moeten beginnen en op gang houden. Sommigen praten graag over hun eigen interesses maar hebben moeite om de ander ruimte te geven in een gesprek. Ook kan het moeilijk zijn om sarcasme of grappen te begrijpen.
2. **Behoefte aan structuur en routines** Routine biedt mensen met autisme een gevoel van veiligheid en rust. Onverwachte veranderingen kunnen stressvol zijn, omdat ze uit hun vertrouwde schema worden gehaald. Dit kan zich uiten in vaste routines, zoals altijd dezelfde route lopen, een specifiek ochtendritueel of alleen eten van bepaald voedsel. Dergelijke routines geven houvast en zorgen ervoor dat ze zich minder overweldigd voelen.
3. **Over- of ondergevoeligheid voor prikkels** Sommige mensen met autisme zijn overgevoelig voor prikkels – en zijn dan snel **overprikkeld**; denk aan extreem gevoelig voor licht, geluid, geur, smaak of aanraking. Een fel licht of een drukke ruimte kan overweldigend zijn, net als harde geluiden. Een volle bus kan voor iemand zonder autisme prima zijn, maar voor iemand met autisme voelt dit al snel als “te veel”. Om zichzelf te kalmeren, gebruiken sommigen speciale hulpmiddelen zoals een bijtketting of ruisonderdrukkende koptelefoon. **Onderprikkeling** is het tegenovergestelde: er is te weinig stimulatie, waardoor je kind zich verveeld, leeg of juist onrustig kan voelen. Sommige kinderen zoeken dan actief naar manieren om zichzelf te prikkelen, bijvoorbeeld door te bewegen, te wiebelen, te bijten of geluiden te maken. Ook dat kan

uitputtend zijn – voor zowel je kind als voor jou. Een bijtketting blijkt in de praktijk een onopvallend hulpmiddel voor het kind om zich te ‘activeren’ en te focussen op waar het mee bezig is.

Verschillende vormen van autisme

ASS kent geen eenduidige vorm, maar verschillende diagnoses die onder het spectrum vallen. Dit betekent dat je in de praktijk vaak hoort over “mensen met autisme” in het algemeen, maar er zijn enkele subtypes die vroeger als aparte diagnoses werden gezien:

- **Klassiek autisme:** Dit is de meest herkenbare vorm, waarbij iemand sterke beperkingen heeft in sociale interactie, communicatie en gedrag.
- **Syndroom van Asperger:** Mensen met Asperger hebben meestal een normale of hoge intelligentie en ontwikkelen taalvaardigheden normaal. Ze hebben echter wel moeite met sociale interacties en routines.
- **PDD-NOS:** Dit staat voor Pervasive Developmental Disorder – Not Otherwise Specified en werd gebruikt voor mensen met een aantal kenmerken van autisme, maar die niet volledig voldeden aan de criteria voor klassiek autisme of Asperger.

In de DSM-5 (het handboek voor psychiatrische diagnostiek) worden deze verschillende vormen niet langer apart benoemd; alles valt nu onder de noemer ‘Autisme Spectrum Stoornis’. Dit helpt te benadrukken dat autisme een breed spectrum is met heel diverse kenmerken.

Hoe ga je om met iemand met autisme?

Als je een familielid, vriend of collega met autisme hebt, vraag je je misschien af hoe je het beste kunt omgaan met hun specifieke uitdagingen. Hier zijn enkele praktische tips:

1. **Bied structuur en voorspelbaarheid** Voor mensen met autisme kan het heel prettig zijn als je duidelijk aangeeft wat er gaat gebeuren. Leg bijvoorbeeld uit hoe de dag eruitziet of wat de planning is voor een activiteit. Dit geeft hen houvast en kan veel stress voorkomen. Wees ook geduldig als een verandering, hoe klein ook, hen toch uit balans brengt. Voor jou lijkt het misschien onbelangrijk, maar voor hen voelt het groot aan.

2. **Communiceer helder en zonder dubbele betekenissen** Gebruik eenvoudige taal en wees direct in je communicatie. Vermijd sarcasme, gezegden of te veel context, want deze worden niet altijd begrepen zoals bedoeld. In plaats van te zeggen: “Je kunt hier wel gaan zitten als je wilt,” kun je beter zeggen: “Ga hier maar zitten.” Dit voorkomt verwarring.
3. **Wees begripvol over zintuiglijke gevoeligheden** Heb je gemerkt dat iemand drukke omgevingen of harde geluiden vermijdt? Toon begrip en vraag of er iets is wat je kunt doen om het makkelijker te maken. Soms kan een rustige omgeving al helpen. Zo zijn er hulpmiddelen zoals bijtkettingen, die iemand kunnen helpen om te ontspannen in prikkelrijke situaties.
4. **Geef hen ruimte voor hun interesses** Veel mensen met autisme hebben intense interesses waar ze veel energie in steken. Door ruimte te geven aan deze interesses toon je respect voor hun wereld. Vraag ernaar en luister met oprechte interesse. Zo bouw je vertrouwen op en maak je contact op een manier die voor hen prettig voelt.
5. **Stel duidelijke verwachtingen op het werk of school** Kinderen met autisme vinden onuitgesproken regels op school of werk vaak moeilijk. Ze weten dan niet precies wat er van hen verwacht wordt, wat onzekerheid en stress kan geven. Je kunt je kind helpen door samen met school of werk duidelijke afspraken te maken en vaste structuren op te stellen. Denk aan bijvoorbeeld een overzichtelijke dagindeling, heldere stappen voor taken, en concrete regels. Dit zorgt ervoor dat je kind beter weet waar hij of zij aan toe is

[Bijtketting Rond Kauwketting | Cirkel | Round]

Gewaardeerd **4.82** uit 5

[Bijtketting kauwketting | Skelet Schedel Skull Ketting]

Bijtketting Kauwketting | Ster met maantje | diverse kleuren

Gewaardeerd **4.56** uit 5

€9.95

Autisme en hulpmiddelen

Voor mensen met autisme zijn er verschillende hulpmiddelen die hen kunnen helpen om zich beter te concentreren of om rustig te blijven in stressvolle situaties. Zoals gezegd horen wij veel positieve geluiden over bijtkettingen – die iemand kan gebruiken wanneer hij gespannen is of om zichzelf te kalmeren; of juist om meer focus te krijgen. Andere opties zijn koptelefoons, zonnebrillen of bepaalde apps die structuur bieden. Al deze hulpmiddelen zijn er om hen te ondersteunen, niet om hen te veranderen.

Benieuwd of een bijtketting jouw kind kan helpen? Probeer het gewoon eens uit en kijk wat het voor jouw kind doet.

Wat is een bijtketting?

Een bijtketting is een stevige siliconen hanger om de nek, gemaakt om op te kauwen. Voor kinderen vanaf 3 jaar, tieners en volwassenen die kauwen op hun kleding, nagels, potloden of vingers.

Veel ouders merken dat hun kind er rustiger van wordt en beter bij de les blijft, en dat mouwen en nagels heel blijven. Food Grade siliconen, BPA-vrij, in vier sterktes.

BEKIJK DE BIJTKETTINGEN