

Hoe gebruik je je zintuigen?

Adequaat gebruik leren maken van de informatie of prikkels die bij je zintuigen binnenkomen. Dat is in een notedop waar het bij sensomotorische integratietherapie om gaat. De Groningse ergotherapeute Els Rengenhart introduceerde deze therapie 40 jaar geleden in Nederland, en gaf vele cursussen hierover aan collega-ergotherapeuten, fysiotherapeuten, oefentherapeuten en logopedisten.



Els Rengenhart

Wie ooit een cursus bij Els Rengenhart heeft gevolgd zal het met me eens zijn dat zij haar vak met passie en kennis van zaken uitvoert. Vol enthousiasme legt ze me helder uit wat deze therapie met die complexe naam inhoudt en wat deze kan betekenen voor mensen met autisme.

Waar komt sensomotorische integratietherapie vandaan?

“Oorspronkelijk uit Amerika. In de jaren zeventig beschreef Jean Ayres wat zij noemde *sensory integration*², ofwel sensorische integratie. De therapie die op deze benadering is gebaseerd, stimuleert mensen om prikkels die via de zintuigen binnenkomen op een samenhangende, betekenisvolle manier te verwerken en te gebruiken. In 1972 heb ik dankzij een studiebeurs in Amerika kennisgemaakt met de ideeën van Jean Ayres. De kennis over sensorische integratie die ik daar opdeed heb ik in Nederland verder verspreid onder ergotherapeuten. Later zijn ook steeds meer fysiotherapeuten, oefen-

therapeuten en logopedisten hiermee gaan werken. Zelf spreek ik liever over *sensomotorische* integratie, omdat volgens mij de kern van deze therapie is dat je leert om betekenis te geven aan prikkels die je binnenkrijgt, doordat je er iets mee doet. Jij schrijft nu bijvoorbeeld op wat ik vertel, je doet iets actiefs met de informatie die je hoort. Sensomotorische integratie wordt ook wel sensorische *informatieverwerking* genoemd. In de Engelstalige literatuur wordt de term *sensory integration* steeds vaker vervangen door *sensory processing*. Bij problemen met de sensomotorische integratie spreekt men van *sensory processing disorder*. Al deze termen verwijzen eigenlijk naar het proces van prikkels verwerken en gebruiken.”

1 Ayres, A.Jean, 1972. *Sensory Integration and Learning Disorders*. WPS, Western Psychological Services, Los Angeles. ISBN: 0-87424-303-3
2 Ayres, A.J., 1979. *Sensory Integration and the Child*. Western Psychological Services, Los Angeles, USA ISBN: 0-87424-158-8.

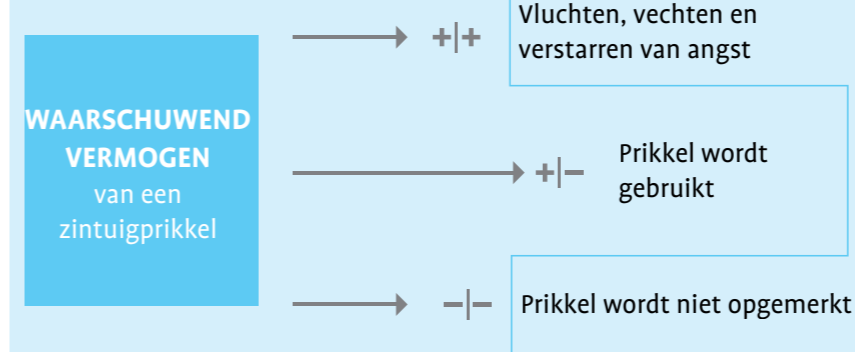
Hoe werkt dat proces van prikkels verwerken en gebruiken?

“Sensomotorische integratie (SI) is het samenspel tussen waarnemen en bewegen. Grofweg zijn er drie soorten acties mogelijk op een prikkel die je waarneemt (zie schema 1 –red):

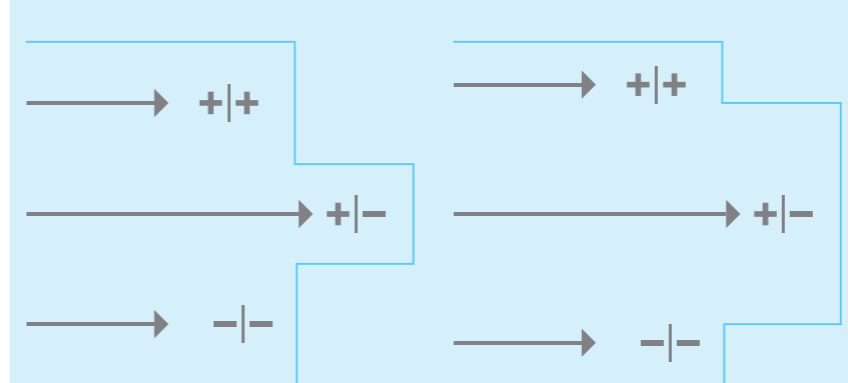
- +|+ Je kunt de prikkel ervaren als een ernstige waarschuwing, als iets wat je zeer alert maakt. Bijvoorbeeld wanneer je een brandlucht ruikt. Hierop treedt een overlevingsmechanisme in werking: vluchten, vechten of verstarren van angst;
- |- Het kan ook zijn dat je een prikkel niet bewust opmerkt, bijvoorbeeld omdat je in het verleden hebt gemerkt dat deze niet relevant is, en dus genegeerd mag worden (zoals achtergrondgeluid van auto's op de snelweg).
- +|- Je gebruikt de prikkel en doet hier iets actiefs mee, op een passende manier. Bijvoorbeeld: een kind ziet een bal liggen, pakt die bal en gaat ermee voetballen.

Elk van deze reacties kan passend zijn in een bepaalde situatie. Bij een normale ontwikkeling neemt het middenstuk in het schema, het deel van de prikkels dat je op een actieve, passende manier gebruikt, natuurlijkerwijs toe. Daarvoor hoeven ouders gelukkig helemaal geen kennis van sensomotorische integratie te hebben! Meestal leert een baby bijvoorbeeld vanzelf dat de stem van mama betekent dat ‘het goed is’, en ouders houden hun kind vanzelf stevig vast om het een gevoel van geborgenheid te geven. Maar soms verloopt deze ontwikkeling niet vanzelf.”

Schema I



Schema II



Verwerking van zintuiginformatie bij de baby en bij een ouder kind.



Els Rengenhart demonstreert een oefening met een deken. Op www.sensomotorische-integratie.nl staan meer concrete SI-oefeningen.



Moeder Beata: “Hendrika heeft veel gehad aan de sensomotorische oefeningen. Ze zit lekker in haar vel en kan de wereld om haar heen beter aan!”

Wat kenmerkt problemen met sensomotorische integratie?

“Bij de analyse van SI-problematiek, ofwel problemen in de prikkelverwerking, staan de volgende vragen altijd centraal:

- Op welke manier wordt er op zintuiginformatie (=prikkels) gereageerd?
- Is dit een passende manier van reageren?
- Levert deze manier van reageren problemen op? ▶

Kenmerkend bij problemen in de prikkelverwerking is, dat het deel van de prikkels dat je op een actieve, passende manier omzet in actie (het middelste deel in het schema) te klein blijft. Dan komen te veel prikkels binnen als ‘waarschuwing’ en wordt het overlevingssysteem ingezet. Ofwel prikkels worden niet opgemerkt omdat ze als irrelevant worden beschouwd. Als je zo leeft dan overkómt alles je, zonder dat je er grip op hebt, en dat is extreem vermoeiend. De SI-theorie zoekt de oorzaak hiervan in gebrek aan gevoel van je eigen lijf: je neemt dan niet goed waar wat je lijf voelt en doet. Met moeilijke woorden gaat het dan om de werking van het *tactiele, vestibulaire en proprioceptieve systeem*. Deze systemen zorgen ervoor dat je in evenwicht blijft. Als het evenwichtsgevoel niet goed werkt, dan zie je bijvoorbeeld dat mensen hun hoofd extreem rechtop houden, en wat wankelig op de grond staan, omdat ze niet stevig voelen hóe ze op de grond staan.”

Zijn er specifieke kenmerken van sensomotorische integratieproblematiek bij mensen met autisme, of verschilt dit niet met andere diagnoses?

“Mijn ervaring is dat bij veel kinderen met autisme de ontwikkeling van het aantal prikkels dat zij op een passende manier leren gebruiken (het middenstuk in het schema) toeneemt door de spelletjes en oefeningen met SI, maar dat veel mensen met autisme blijvend actief ondersteuning nodig hebben om de prikkels die zij waarnemen op een passende manier te verwerken. Bij kinderen met bijvoorbeeld ADHD zie je dat zij zich hierin vaak gemakkelijker blijvend ontwikkelen. Dit betekent niet dat mensen met autisme jarenlang SI-therapie moeten blijven volgen, want veel nuttige oefeningen kun je gewoon thuis doen. Op mijn website staan verschillende mogelijkheden van spelletjes en oefeningen die helpen om met je lijf in contact te komen en te blijven. Je kunt spelletjes kiezen die bij je passen, en die blijven doen. Veel mensen hebben daar na verloop van tijd geen behoefte meer aan, maar mensen met autisme vaak juist wel. Zo gebruiken sommige mensen met autisme jarenlang een zware deken of squeezevest om de druk van hun lichaam te voelen.”

Wat gebeurt er tijdens een Sensomotorische Integratietherapie?

“In de oefeningen word je nadrukkelijk bewust gemaakt van je lijf, door een combinatie van aanraken en bewegen. Waar we vaak mee beginnen is ‘wrijvend aanraken’, niet te zacht, maar stevig wrijven. Mensen met autisme vinden het vaak prettiger om met iets aangeraakt of bewogen te worden, dan direct door een andere persoon. Je kunt iemand dan aanraken met behulp van een bal, een borsteltje of een knuffel. Je kunt iemand ook aanraken door met een bal over hem heen te rollen (zoals de op de foto met Hendrika en haar moeder – Red.). Veel mensen

met autisme blijken dat prettig blijken te vinden. Door iemand op een bal of wiebelkussen te laten zitten, kun je hem of haar laten bewegen.

Het gaat er bij SI-therapie om dat je de prikkelverwerking op een bij de persoon passende manier stimuleert. Ook wanneer iemand erg overgevoelig is voor prikkels, is het belangrijk om toch die prikkels te blijven aanbieden. Natuurlijk moet je wel rekening houden met wat iemand aankan en zoeken naar wat diegene wél prettig vindt, maar het is hoe dan ook belangrijk om ook de gevoelige zintuigen te stimuleren. Dit helpt om daarmee te leren omgaan. Zo heb ik bijvoorbeeld met een jongen gewerkt die heel gevoelig was voor geluid. Hij had bijvoorbeeld veel last van een radio, vooral wanneer die op een andere zender werd gezet. Hij werd daar helemaal gek van. Je kunt er dan naar neigen om hem zo min mogelijk auditieve prikkels aan te bieden, maar wat ik heb gedaan is hem juist wel auditief stimuleren. Ik ben daarbij op zoek gegaan naar prikkels die hij wel prettig vond. Hij bleek heel goed te reageren op bepaalde soorten muziek, dat bracht hem juist tot rust.”

Is SI ook voor volwassenen met autisme inzetbaar, of alleen bij kinderen?

“SI is voor alle leeftijden inzetbaar. Bij volwassenen is het wel iets meer zoeken naar geschikte oefeningen. Een kind kun je optillen, rondzwaaien in een hangmat en dergelijke. Bij een volwassene is dat lastiger. Je moet dan creatiever zoeken naar manieren om de zintuigen te stimuleren die aansluiten bij de leeftijd, zoals het gebruik van een voetmassagebad, maar ook fitness of zwemmen werkt nog weleens goed. Het moet steeds gaan om een combinatie van aanraken en bewegen, dat is de kern.”

Wat kan deze therapie met name opleveren voor mensen met autisme?

“De SI-oefeningen zorgen ervoor dat je je eigen lijf beter aanvoelt en je spieren beter kunt gebruiken. Daardoor krijg je meer controle over prikkels die op je afkomen, alles overkómt je dan minder, waardoor ook angsten en overgevoeligheden vaak minder worden. De SI-problematiek raakt aan de kern van het autisme, namelijk het verwerken van losse prikkels tot een samenhangend, betekenisvol geheel. Met SI-therapie kun je die kern van het autisme niet genezen, maar de oefeningen kunnen er wel voor zorgen dat mensen met autisme minder last hebben van over- of ondergevoeligheid van prikkels. Het autisme wordt dus niet minder, maar SI kan wel helpen om er minder last van te hebben.” •

Meer informatie:

www.sensomotorische-integratie.nl

“veel oefeningen kun je gewoon thuis doen”