

Studeren met autisme

Uitgave: Autismenetwerk Fontys Hogescholen

(auteur: drs. N. Schloen, studentendecaan)

PRIKKELGEVOELIGHEID

Een handreiking voor het voeren van gesprekken voor en met studenten met een autismespectrumstoornis

Vanwege hun sensorische gevoeligheid en hun onvermogen irrelevante en/of overmatige informatie te filteren, ervaren studenten met ASS moeilijkheden op het gebied van belasting en belastbaarheid. Vaak kunnen de hersenen de afzonderlijke zintuiglijke waarneming(-en) niet of te beperkt verwerken tot betekenisvolle begrippen. Vooral in nieuwe (afwijkende) situaties kunnen zij moeilijk een selectie maken tussen belangrijke en onbelangrijke prikkels en zijn dan 'overgeleverd' aan alle prikkels. Horen, zien, voelen, ruiken krijgen dan een andere betekenis en het verwerkingssysteem gaat trager werken en wordt 'plat' gelegd. Omdat zij alles grondig en zorgvuldig willen doen, is functioneren daardoor vaak moeilijk en kost veel extra energie en aandacht.

Waarbij is hulp nodig?

- Het bepalen van een evenwichtige(-ere) balans tussen studiebelasting en belastbaarheid.
- Het regelen van prikkelarme en/of afgezonderde toetsmogelijkheden.
- Het kunnen gebruiken van een prikkelarme ruimte, stiltecellen e.d. in verband met stressreductie.
- Het regelen en organiseren van een aangepaste studie, werk- of stageplaats.

Nuttige Tips:

- Plan in verband met een haalbare studieplanning regelmatig (wekelijks, tweewekelijks) een x-minutengesprek met een vaste studieloopbaanbegeleider, met een vaste gespreksagenda, op vaste momenten, in een vaste ruimte.
- Bespreek tezamen het onderwerp prikkelgevoeligheid en zoek naar praktische oplossingen: verandering van zit- of studieplek, het gebruik mp3-speler, het gebruik van een prikkelarme ruimte e.d.
- Kondig veranderingen m.b.t. studieplanning en studieprogramma tijdig en duidelijk (visueel) aan. Verwerk de veranderingen passend en herkenbaar in de planning.
- Geef niet te veel informatie in één keer i.v.m. een vertraagde informatieverwerking. Gebruik gedetailleerde instructies. Bij voorkeur schriftelijk en voor één uitleg vatbaar.

- Gebruik de schalen en richtvragen behorend bij het onderwerp prikkelgevoeligheid (zie verder “Hulpmiddel: gebruik van schalen”).
- Maak een keuze uit het overzicht aanpassingen.

Overzicht aanpassingen

Uit ervaring blijkt dat veel studenten met ASS behoefte hebben aan één of meer van de volgende aanpassingen m.b.t. prikkelgevoeligheid:

- Het opstellen van een planning i.v.m. een evenwichtige(-r) balans tussen studietempo en studiebelastbaarheid.
- Het vastleggen van een aan- en afwezigheidsregeling indien het volgen van onderwijsactiviteiten (lessen, colleges, tentamens e.d.) zou leiden tot (te) lange studiedagen in verband met een beperkt(-ere) belastbaarheid of lange reisafstand.
- Daar waar nodig en mogelijk i.v.m. een beperkte belastbaarheid: het verlengen van de pauze tussen (twee) achtereenvolgende toetsen/tentamens.
- Het gebruik van een eigen mp3-speler/oordopjes tijdens toetsen/tentamens.
- Het regelen en inrichten van een toegankelijke en herkenbare prikkelarme ruimte.
- Het afleggen van toetsen/tentamens in een (zoveel mogelijk) afgeschermd/afgezonderde prikkelarme ruimte i.v.m. concentratieproblemen.
- In overleg met de betrokken docent/begleider: het voorzien in een ‘vaste’ zitplaats gedurende lokaalgebonden onderwijsactiviteiten, een aangepaste bureaustoel, een vaste studiewerkplek e.d.
- Eventueel nog aanpassingen toevoegen m.b.v. “Studietips”:
<http://www.handicap-studie.nl/lk-studeer-of-ga-studeren/Studeren/Studietips/index>

HULPMIDDEL: GEBRUIK VAN SCHAALVRAGEN

Schalen zijn nuttige hulpmiddelen tijdens gesprekken en kunnen situaties en bijbehorende hulpvragen inzichtelijk en concreet maken. Met behulp van schalen (scores!) kunnen ontwikkelingen gevolgd worden en telkens gebruikt worden als ‘beginpunt’ voor vervolggesprekken. De schaalindeling (bijvoorbeeld 1 ---- 10) staat niet voor ‘goed’ of ‘slecht’, maar geeft een persoonsgebonden indicatie (betekenis) van de huidige stand van zaken. Vanzelfsprekend moet de toepassing van schalen verder aangepast worden aan de individuele situatie.

Bijvoorbeeld:

De schaal: “Grip op mijn prikkelgevoeligheid”

- | | |
|----|------------------------------|
| 1 | staat voor: ik heb geen grip |
| 5 | staat voor: neutraal |
| 10 | staat voor: ik veel grip. |

Na het bepalen van de score (in hele, halve of decimale cijfers):

- Wat maakt het dat je deze score geeft?
- Ben je tevreden met de gegeven score?
- Wat zou volgens jou moeten veranderen tussen nu en x-tijd zodat je score een half puntje hoger zou worden?
- Wie/wat kan jou daarbij helpen die score te bereiken of te verbeteren?
- Wat zou hij/zij kunnen doen zodat jouw score een half puntje hoger wordt?

Alternatieve aanpak:

- Noem een concrete activiteit die jij kunt uitvoeren zodat je score een half puntje hoger wordt. Noem nog een activiteit.....
- Noem een concrete activiteit die jouw begeleider kan uitvoeren zodat jouw score een half puntje hoger wordt. Noem nog een activiteit.....

