

# Basale Stimulatie als antwoord op zelfstimulering, zelfverwonding en stereotiep gedrag. Intensieve lichaamservaring als uitweg uit het isolement.

Ursula Bükler

Elke mens zoekt contact. Het is een centrale basisbehoefte.

Afhankelijk van onze persoonlijke situatie en voorkeuren maken wij gebruik van een breed scala van contactmogelijkheden. Voor mensen met een beperking is dit echter niet zo gemakkelijk. Vaak kunnen zij slechts in zeer beperkte mate of helemaal geen contact maken met andere mensen.

Door hun beperkte bewegingsmogelijkheden is ook het contact met de directe materiële omgeving sterk verminderd. In hun zoektocht naar contact trekken deze mensen zich daarom vaak terug op hun eigen lichaam en verschaffen zich zintuiglijke informatie via verschillende vormen van zelfstimulering. Dit kan zacht en voorzichtig zijn, zoals wiegen, aaien of knabbelen, of eerder gewelddadig en pijnlijk, zoals bijten, krabben of slaan. Vaak neemt dit de vorm aan van monotoon herhaalgedrag. Soms is het explosief en onvoorspelbaar.

Verzorgers, therapeuten en hulpverleners voelen deze wanhopige, eenzame zoektocht naar contact meestal wel aan, maar vinden geen toegang tot deze geritualiseerde, starre "wereld". Bijzonder ernstige vormen van zelfverwonding en verwondingen van anderen dwingen hen vaak in te grijpen, maar dit heeft geen effect op lange termijn. Het mislukken van dergelijke acties laat de verzorgers achter met een gevoel van machteloosheid. Iedereen die ooit heeft geprobeerd dergelijk gedrag te stoppen of te veranderen, heeft deze hulpeloosheid ervaren.

Volgende vragen rijzen dan op:

## Waarom gedragen mensen zich zo en hoe kunnen we reageren?

Zelfstimulaties van personen met een beperking lijken vaak buitengewoon vreemd. Maar als we onszelf en mensen in onze leefomgeving observeren, zien we ook hier vele vormen van stereotiep gedrag. De ene collega wrijft steeds aan haar neus tijdens een boeiende toespraak, een andere knaagt aan haar vingernagels tijdens een lange vergadering, een jongeman draait zijn haar om zijn vinger terwijl hij hard nadenkt, enzovoort. We weten dat deze lijst eindeloos kan doorgaan.

We merken dit gedrag op bij elkaar. We geven er meestal niet om. Soms lukt het een glimlach uit. Het is tenslotte maar een klein aspect van een groot repertoire van gedragingen. Bij personen met een beperking ligt dat echter anders. Hun gedrag is vaak gereduceerd tot een paar handelingen die steeds opnieuw worden herhaald. Uit eigen ervaring en uit observatie van anderen weten wij dat stereotiep gedrag zich meestal voordoet in situaties van spanning en stress. Wij voeren deze handelingen onbewust uit. Het lichaam bevrijdt zich als het ware autonoom van de spanning en de stress.

Wij zijn dagelijks onderhevig aan allerlei spanningen. Toch reageren wij niet altijd met een vorm van zelfstimulering.

### Hoe lukt het ons over het algemeen om om te gaan met opwinding?

Een normale strategie is een goed functionerende zelfregulering. Zelfs de kleinste zuigeling beschikt over gedragingen om uit een toestand van opwinding te geraken: zuigen, de ogen sluiten, bliken vermijden, of het hoofd draaien. Al snel komen er mondmotorische strategieën bij, zoals bijten, kauwen of likken. In de loop van de ontwikkeling veranderen de zelfregulerende vaardigheden. Naarmate de motorische vaardigheden toenemen, worden meer gevarieerde bewegingsstrategieën gebruikt, zoals spelen met kleine voorwerpen, met halsbandjes, met de mouwen of schommelen, tikken en springen. Dit gedrag zien we bij bijna elk kind. Opwinding wordt dus altijd beheerst met behulp van lichamelijke activiteit.

Deze zelfregulerende strategieën worden gehandhaafd. Oudere kinderen, adolescenten en volwassenen blijven er gebruik van maken. Ze spelen met elastiekjes en paperclips, trommelen met hun vingers of draaien met hun haar. De mond wordt ook nog steeds gebruikt om een verandering van situatie door te komen. Zo bijten mensen op pennen, kauwen kauwgom, knabbelen aan vingernagels, roken, enz.

In ruimere zin kunnen we stellen dat ook koffiepauzes, een wandeling, lichaamsbeweging, massages en dergelijke dezelfde functie hebben. Wij gebruiken elk van deze activiteiten om spanning af te schudden. We zoeken fysieke activiteiten om emotioneel evenwicht te hervinden. Doorgaans wordt dergelijk gedrag aanvaard en als passend beschouwd.

### Wat gebeurt er in de hersenen tijdens opwinding?

Wij hebben een zekere mate van opwinding nodig om eenvoudige of zelfs complexe taken uit te voeren. Als het opwindingsniveau te hoog oploopt, reageren de dieper gelegen hersengebieden in het limbisch systeem met een heel gamma lichamelijke reacties, de zogenaamde somatische markers van stress en angst. In extreme gevallen kan dat zijn: zweten, kortademigheid, knikkende knieën, recht staande haren, enz. Dit zijn vertrouwde geautomatiseerde bewegingspatronen die in gang schieten voordat de stress oncontroleerbaar wordt. We hebben immers al heel vroeg geleerd dat dit voor ons succesvolle probleemoplossende strategieën zijn.

Deze vroege koppelingen in de hersenen hebben een fundamentele basis gecreëerd die we op elk moment kunnen activeren om onze impulsen te controleren. We springen op, we zetten een paar stappen, we maken een kleine omweg, we zoeken een eenvoudige bezigheid. Iedereen kent dit. Als dit niet mogelijk is, schakelen we over op de hierboven beschreven fijnmotorische activiteiten. Op deze manier wordt de situatie in de meeste gevallen beheersbaar en vermindert de stress. De psychotherapeut Christian Gottwald beschrijft dit als volgt: "In contact met het lichaam komen de hersenen tot rust".

Deze positieve ervaringen trekken diepe sporen in de hersenen. De verbindingen tussen de zenuwcellen, die gebruikt worden om de spanning te verminderen, versterken zich in netwerken. De ervaring van een positief gevoel is bepalend voor het latere gebruik van deze netwerken. Alleen dan worden deze oplossingsstrategieën opnieuw gebruikt.

Veel van die vormen van zelfregulering zijn ons bekend. We herkennen ze onmiddellijk wanneer we ze zien in onze omgeving. We begrijpen de betekenis.

Bij personen met een beperking is de betekenis vaak niet onmiddellijk duidelijk. Sommigen vertonen overmatig en dwangmatig stereotiep gedrag op verschillende tijdstippen van de dag. Er lijkt geen verband te zijn met de situatie waarin ze zich bevinden. Vaak doet het zich ook voor in situaties van ontspanning en/of verveling. Is het zojuist beschreven model van zelfregulering hier ook van toepassing? Geeft dit antwoord op de vraag: waarom doen mensen dit?

Voor een beter begrip moeten we deze situaties nader bekijken. Een voorbeeld: *Verschillende mensen met een beperking zitten samen in een gemeenschappelijke ruimte. Elk is bezig op zijn manier, sommigen met voorwerpen, anderen zonder. Een jonge vrouw zit in haar rolstoel en lijkt te dagdromen. De sfeer is kalm en ontspannen. Plotseling begint deze vrouw aan beide handen met de nagel van haar wijsvinger in haar duim te prikken. Luttelens getuigen van het feit dat ze het vaak doet, tot op het punt van verwonding.*

Andreas Fröhlich schreef al in 1991:

Langdurig tekort aan zintuiglijk aanbod leidt tot isolement, bedreiging, desoriëntatie. Voor mensen met een verminderd waarnemingsvermogen kan zo'n schijnbaar stressvrije situatie zeer bedreigend zijn, omdat het gebrek aan zintuiglijke stimulatie hen onzeker maakt.

Daarom is, volgens Fröhlich, zelfstimulering een noodoplossing om een minimum aan waarneming te organiseren, gebaseerd op de basisbehoeften aan afwisseling, nabijheid en aanraking.

Andreas Fröhlich beschreef het zo:

- zelfstimulering is een vorm van informatie, die de persoon ons geeft
- hij heeft iets nodig
- het gekozen zintuiglijke gebied moet speciaal gestimuleerd worden.
- laten we hem meer van deze stimulatie geven, maar wel in een bredere en zinvolle context.

De kern hiervan is:

**Zelfstimulering is een uiting van de dwingende behoefte om in contact te zijn met zichzelf en de omgeving.**

Deze visie op zelfstimulering vraagt om fundamentele aanvaarding en van daaruit om constructief engagement. Maar dit roept bij de meeste mensen aanvankelijk weerstand op. Er is een gevoel van grote vreemdheid, van ongemak en hulpeloosheid. Bij ouders gaat het vaak gepaard met verdriet, wanhoop, schaamte of zelfs agressie.

Maar waarom ontstaan zulke negatieve gevoelens?

De gedragingen komen overeen met de reeds beschreven vroege vormen van zelfregulering zoals wiegen, knabbelen, krabben, tikken of slaan en worden vaak buitensporig uitgevoerd. Niet zelden is ook de mond er bij betrokken (likken, zuigen of bijten). De persoon sluit zich af van de wereld. Felle zelfstimulering belemmert verdere

ontwikkeling. Ons aanbod tot contact wordt afgewezen en het isolement neemt toe. Wij kunnen dit gedrag niet begrijpen, wij kunnen er geen toegang toe vinden, het lijkt zinloos en daarom willen wij het veranderen.

Deze negatieve gevoelens komen voort uit onze eigen houding; zij hebben te maken met ons waardensysteem. Maar geldt dit op dezelfde manier voor alle vormen van zelfstimulering? Er zijn vandaag de dag nog enkele vormen in onze wereld die algemeen aanvaard zijn. Zo worden stereotiepe ritmische bewegingen van voorwerpen of van het hele lichaam tijdens het gebed in verschillende godsdiensten aangetroffen. Deze vormen van bewegingspatronen leiden duidelijk tot een soort toestand waardoor een bijzondere mogelijkheid van meditatie of onderdompeling in gebed wordt bereikt. Hier wordt dus vanzelfsprekend een wisselwerking tussen lichaam en geest verondersteld.

Velen treden deze "ervaringswereld" met verbazing en een flinke portie scepsis tegemoet. Maar niemand zou er aan denken om in te grijpen en deze mensen te dwingen zich niet meer zo te gedragen. Ze lijken tenslotte een doel en een diepere betekenis te hebben.

In tegenstelling tot dergelijke geaccepteerde bewegingspatronen is de reactie op mensen die zichzelf onophoudelijk slaan of knijpen zonder duidelijke reden echter anders. Deze gedragingen maken geen deel uit van onze eigen ervaringswereld en lijken los te staan van alle vertrouwde en aanvaarde oplossingsstrategieën. Beschouwen wij ze echter als een innerlijke noodzaak van de persoon, dan erkennen wij hun zelfstimulering als een bekwaamheid om hun behoeften te bevredigen. Het gaat immers over personen die zich in de eerste plaats afstemmen op hun directe lichaamsgebonden behoeften.

Laten we terugkeren naar ons voorbeeld en zo de vraag beantwoorden: hoe kan men op deze gedragingen reageren?

Naar aanleiding van zijn onderzoek stelt Fröhlich voor om eerst de activiteit in kwestie te erkennen, daarna te versterken en ten slotte variatie aan te bieden.

Deze aanbeveling klinkt heel eenvoudig, maar de praktische toepassing van dit schema is behoorlijk ingewikkeld.

In het geval van de jonge vrouw die regelmatig met de nagel van haar wijsvinger diep in haar duim drukt, lijkt de oplossing voor de hand liggend: zij heeft tactiele stimulatie nodig op de handen. Echter, wanneer we dit proberen aan te bieden, wijst ze dit af. Mensen beschermen vaak de lichaamsdelen waarop ze zich hebben gericht om hun eigen wereld te creëren en zich af te schermen.

Deze ervaringen hebben ons geleerd om zelfstimulering altijd eerst op een ander deel van het lichaam te beantwoorden: op een plaats waar de persoon stimulering verdraagt. Als iemand zijn vingernagel in zijn duim boort, kan ik bijvoorbeeld reageren met stevige druk op de schouder. Als iemand zijn hoofd stoot, kan ik reageren met een ferme tik op de rug. De ervaring heeft geleerd dat het stereotiepe gedrag zeer snel wordt onderbroken en dat men zich op de nieuwe informatie richt. Wanneer op deze wijze een intensieve uitwisseling tot stand komt, kan men de oorspronkelijke plek van de zelfstimulering voorzichtig benaderen. Bijvoorbeeld, nadat de jonge vrouw een tik op de schouder heeft aanvaard, zou de volgende stap kunnen zijn de bovenarm stevig in te drukken en zo langzaam naar beneden te bewegen in de richting van de hand.

Het is een vergissing om zomaar aan te nemen dat we evenveel intensiteit moeten gebruiken als de persoon zelf. In dit voorbeeld zou dat een zeer stevige kneep of massage zijn. Dit kan juist zijn, maar vaak is het tegendeel waar. Deze jonge vrouw kan bijvoorbeeld alleen een zeer zachte streling van haar gehavende duim verdragen. Een intense aanraking zou onmiddellijk een verdedigingsreflex uitlokken en het moeizaam opgebouwde vertrouwen te niet doen.

Het wordt daarom sterk aangeraden om het bij de zelfstimulering betrokken lichaamsdeel met grote aandacht en gevoeligheid aan te raken. De begeleider merkt meestal onmiddellijk aan de reactie in welke vorm het contact kan worden verdergezet. Bij jongere kinderen vermindert de zelfstimulering binnen enkele dagen en verdwijnt vaak volledig in zeer korte tijd. Daarna kan nieuw gedrag tot stand worden gebracht door een nieuw aanbod. Bij oudere kinderen neemt de zelfstimulering ook zeer snel af, maar het duurt langer tot het verdwenen is. Natuurlijk, hoe langer de periode waarin de zelfstimulering werd uitgevoerd, hoe vaster het een patroon van zelfregulering en behoeftebevrediging geworden is. Bij volwassenen duurt het vaak lang om verandering te bereiken. Toch is het altijd het proberen waard.

### Hoe moet men reageren in het geval van zelfverwondend gedrag?

Hier ben ik verplicht in te grijpen en moet ik de persoon tegen zichzelf beschermen. Maar we weten, verbieden helpt niet. Veel ouders, therapeuten en verzorgers hebben dit jarenlang zonder succes geprobeerd. Wij zien telkens weer hoe de hele omgeving automatisch reageert met opmerkingen als: "Nee, hou daarmee op", vaak vergezeld met het vastnemen van de handen. Zelfstimulering is bestand tegen al deze pogingen.

### Wat kan er wel gedaan worden?

Onze eerste regel is altijd: **Geen verbod.**

Want verbod roept altijd weerstand op. Integendeel, we gaan in op de beweging met stevige druk in de aanraking.

Bij het slaan op het hoofd, geven we bijvoorbeeld met onze hand druk tegen het hoofd. We kunnen de druk nog verhogen door met beide handen te werken.

Als iemand zichzelf op een zelfverwondende manier nijpt, drukken we met onze hand zeer stevig totdat we voelen dat de impuls tot nijpen afneemt. Vaak stopt de persoon uit verbazing, hij voelt wat er gebeurt en onderbreekt uiteindelijk de zelfstimulering.

### Hoe is dit mogelijk?

De persoon voelt misschien voor het eerst dat iemand met begrip reageert. Dit begrip gaat zo ver dat hij nog meer krijgt dan wat hij eigenlijk nodig heeft. Tot nu toe heeft hij alleen meegemaakt dat er iets van hem werd afgepakt.

Nu heeft hij een totaal nieuwe ervaring. Zijn begeleider reageert met welwillendheid en aanvaarding. Daarom reageert hij met nieuwsgierigheid in plaats van weerstand en komt er een kleine opening voor de opbouw van contact.

Hoewel dit een logische manier van werken is, is het niet zo eenvoudig om het in de praktijk te brengen. Het is heel moeilijk om het gedrag dat je eigenlijk wilt stoppen, te aanvaarden en zelfs nog aan te bieden. Vooral wanneer een sterke fysieke stimulans moet worden gegeven, zijn veel begeleiders terughoudend. Zij zijn in eerste instantie bang dat het gedrag op deze manier nog meer verankerd zal raken. Daarom is hun verbazing altijd groot wanneer zij een positieve reactie ondervinden. Plotseling ervaren zij een verbinding die zij nooit hadden gevonden met al hun pogingen het zelfstimulerende gedrag te verbieden. Deze nieuwe kijk op het lichaam en zijn behoeften en het daaruit voortvloeiende aanbod van contact openen plotseling een directe weg naar de gevoelens van mensen. Op die manier kunnen kleine momenten van intense nabijheid ontstaan, die altijd als een geschenk worden ervaren.

De vrees dat zelfstimulering zal worden versterkt door een intensiever aanbod is begrijpelijk, maar onnodig. In plaats daarvan wordt de behoefte om zichzelf de broodnodige sterke prikkels te geven drastisch verminderd. Immers, de personen met een beperking krijgen dit soort prikkels nu in overvloed aangeboden. Het antwoord op het stimuleringsgebied dat zij kiezen, geeft hen het gevoel erkend te worden en ernstig genomen te worden in hun behoefte en competenties.

Dit brengt onvermijdelijk een gevoel van ontspanning. Deze ervaring is van groot belang. Mensen ervaren dat hun spanning oplost bij lichamelijk contact met een ander persoon en dat er positieve gevoelens voor in de plaats komen. Tot nu toe hadden zij deze vorm van spanningsregulering alleen op eigen kracht en op een overdreven manier bereikt. Van bij de eerste ervaring verzacht het isolement en opent zich de deur voor ontmoeting.

Voor succes op lange termijn is het van essentieel belang dat deze intensieve lichamelijke waarnemingen regelmatig worden aangeboden. Wanneer de situatie als prettig en positief wordt aanvoeld, is er steeds een heilzaam leereffect. Dergelijke positieve lichaamsbelevingen, waaraan een grote behoefte bestaat, worden best dagelijks aangeboden.

Het komt dan slechts zelden tot extreme zelfstimulering. Dit wordt vervangen door alternatieve manieren van lichaamsgebonden ervaren. Hoe vaker een aangename ervaring wordt opgedaan in lichamelijk contact met een andere persoon, hoe gemakkelijker het voor het organisme is om hier in situaties van grote opwinding op terug te vallen.

Vaste rituelen zijn zeer nuttig. Zij geven de persoon met een beperking, en de ouders, therapeuten of verzorgers de zekerheid dat de activiteiten dagelijks zullen worden uitgevoerd. Het is altijd verbazingwekkend hoe snel kinderen, maar ook volwassenen, wennen aan deze rituelen, ze verwachten en soms ook opeisen.

Begeleiders hoeven niet bang te zijn om hetzelfde ritueel een lange periode vol te houden. Er ontstaat altijd wel een evolutie in de manier waarop de persoon op het aanbod reageert en waarop de begeleider op zijn beurt inspelt. In deze voortdurende uitwisseling leren we de persoon kennen en begrijpen we zijn specifieke behoeften.

Elk lichaamsgebonden aanbod is een verzoek aan hem om zich te tonen. Het is een gemeenschappelijke zoektocht naar wegen, die perspectief bieden. Op die manier zijn

zelfstimulering en ons fysiek antwoord daarop een wegwijzer in de opbouw van de relatie.

Ursula Büker is psychologe en lesgeefster Basale Stimulatie. Ze heeft 30 jaar ervaring met kinderen en jongeren met zelfstimulerend en zelfverwondend gedrag.

Vertaald door Jan Pauwels en Philip Vanmaekelbergh.