

de
Evocircadian Code

MEER INZICHT
IN GEZONDHEID EN ZIEKTE



ASS #1

Autistisch-Spectrum-Syndroom

**Geen brein is hetzelfde
Geen brein is het beste
Elk brein ontwikkelt zich op een unieke wijze**

Autisme wordt beschreven als een ontwikkelingsstoornis, gekenmerkt door leerproblemen, beperkingen in het omgaan en communiceren met anderen en obsessief herhalend gedrag. Autisme wordt klinisch beschouwd als een spectrum stoornis.

Dit betekent dat het bij mensen op veel verschillende manieren tot uitdrukking kan komen. Sommige autisten spreken heel weinig, anderen kijken je niet aan als ze tegen je praten, weer anderen kijken je juist heel indringend aan. Mensen met ASS hebben onder andere vaak ook met darmproblemen, ADHD en epilepsie te maken.

Het spectrum is zo breed dat er autisten zijn met een ernstig geestelijk handicap, maar veel autisten functioneren intellectueel als 'normale mensen' of zijn zelfs op bepaalde vlakken duidelijk superieur.

Het woord autisme komt van het Griekse woord "autos" dat letterlijk "zelf" of "eigen wereld" betekent.



Mensen met autisme hebben doorgaans grote moeite zich te verplaatsen in de gevoels- en belevingswereld van anderen. Zij beschouwen hun zienswijze op of beleving van zaken als het enig juiste vertrekpunt.

Het aantal gediagnosticeerde mensen met ASS is sinds de jaren 90 van de vorige eeuw aanzienlijk toegenomen, wat gedeeltelijk te maken heeft met de toegenomen erkenning van de aandoening.

Neurodiversiteit laat zien dat er diverse paden zijn in de ontwikkeling van het menselijke brein, sommige mensen zijn meer verbaal, andere meer muzikaal, weer andere sociaal of meer wiskundig. Ook zijn er rechtshandigen en andere zijn weer linkshandig, terwijl kleurenblind weer een ander neurodivers breintype is. Het ene breintype is niet beter of slechter dan het ander, het is simpelweg anders en 'gemaakt' voor andere dingen.

Iedereen is een genie, maar als je een vis beoordeelt op zijn vermogen om in een boom te klimmen, zal hij zijn leven lang denken dat hij nutteloos is." (Einstein)

EVOLUTIE & GESCHIEDENIS

Autisme en autistische eigenschappen maken al heel lang deel uit van de mens en zijn voorgangers. Autismegenen kwamen al voor bij de mensapen. Andere autismegenen zijn recenter, ook al zijn ze meer dan 100.000 jaar oud.

Autisme is voor een groot deel erfelijk. Voorouders met autisme speelden tijdens de menselijke evolutie een belangrijke rol in groepen jager-verzamelaars, vanwege hun unieke vaardigheden en talenten. Veel autisten beschikken over uitzonderlijke geheugenvaardigheden en verhoogde waarneming op het gebied van smaak, geuren en visie. Ze ontwikkelden zich tot specialisten, die belangrijk waren en zijn voor de jager-verzamelaars groepen.

Bij onze verre voorouders werden mensen met autistische eigenschappen niet alleen geaccepteerd maar vooral ook gerespecteerd.

Inlevingsvermogen kan nadelig zijn geweest in situaties waarin rivalen moesten worden uitgeschakeld en in situaties waarin men eenzaamheid moest tolereren, terwijl men ver van huis was om te jagen. Voor vrouwen kan empathie belangrijker zijn geweest vanwege:

- *Het moederschap,
- *Het maken van nieuwe vrienden (vrouwen trouwden vroeger vaak in een andere groep dan haar eigen jager-verzamelaars groep)
- *Het roddelen en het afleiden van de gedachten van een mogelijke partner, om te ontdekken of hij bereid is in nakomelingen te investeren

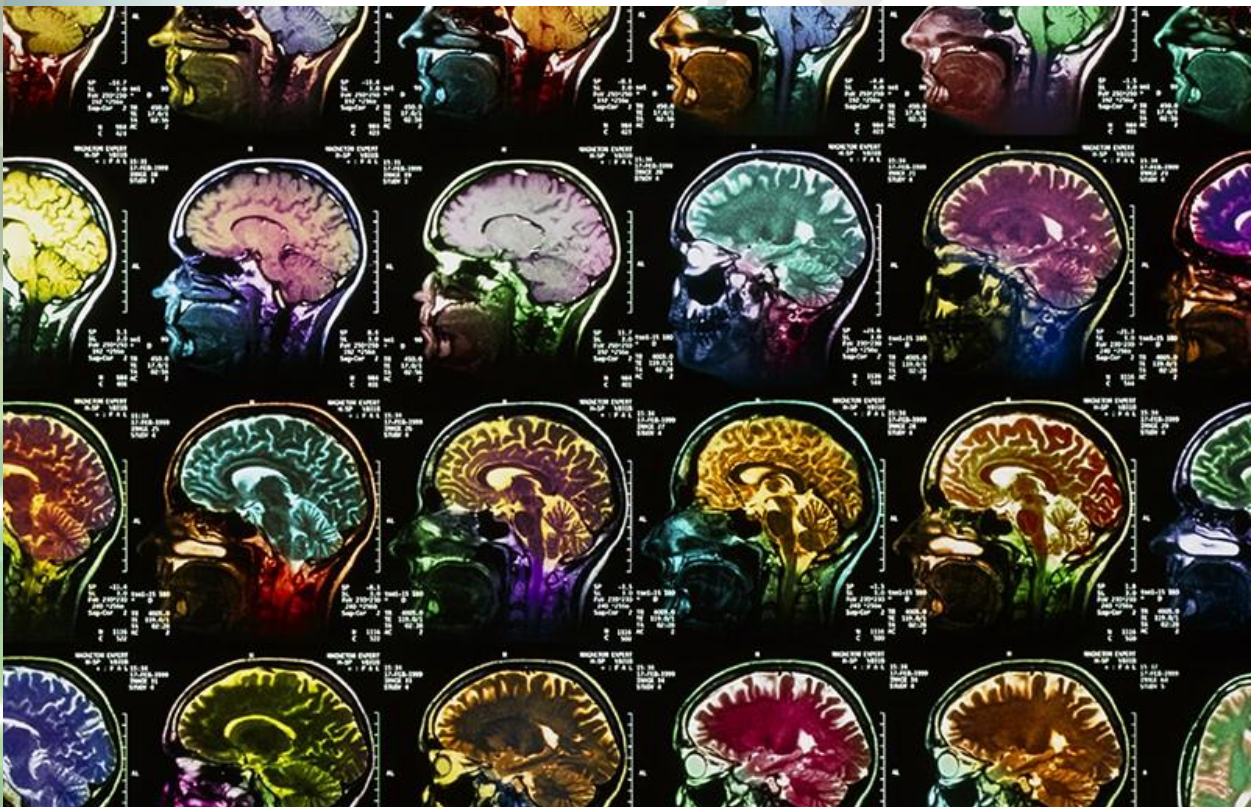
In de oudheid werd vaak gedacht dat mensen met autisme een spirituele of mystieke connectie hadden. In sommige Indiaanse culturen werden individuen, die autisme-achtige eigenschappen vertoonden beschouwd als unieke talenten en werden ze vaak opgeleid om sjamanen of spirituele leiders te worden.

Tijdens de middeleeuwen begon de houding ten opzichte van mensen met autisme-gedrag te veranderen, en niet op een goede manier.

In deze periode van de geschiedenis van autisme werden mensen die autistische symptomen vertoonden vaak gezien als bezeten door demonen of boze geesten en werden ze onderworpen aan martel-rituelen en behandelingen zoals uitdrijving, gevangenneming en zelfs executie.

In de 18^e en 19^e eeuw betekende de ontdekking van autisme bij individuen dat ze werden gekarakteriseerd als "imbecielen" en vaak werden opgesloten in instellingen waar ze o.a. fysiek en emotioneel misbruikt werden.

Eigenschappen, die we vaak negatief beoordelen, waren - en zijn dat waarschijnlijk nog steeds - van cruciaal belang voor menselijke gemeenschappen.



Pas in de 20^e eeuw begon autisme te worden erkend als een aparte medische stoornis, met zijn eigen kenmerken, in plaats van een bovennatuurlijke aandoening. In 1911 werd de eerste geregistreerde verwijzing naar autisme gemaakt door Eugen Bleuler, een Zwitserse psychiater.

Hij bedacht de term “autisme” om de symptomen te beschrijven, die hij waarnam bij sommige van zijn patiënten, die aan schizofrenie leden. In de jaren 40 van de vorige eeuw publiceerde Dr. Kanner de eerste formele beschrijving van autisme. In de jaren 60 begonnen onderzoekers diagnostische criteria voor de stoornis te ontwikkelen.

Ondanks deze vooruitgang werden mensen met autisme nog steeds geconfronteerd met stigmatisering en discriminatie. In de jaren 50 en 60 kregen ouders vaak de schuld van het autisme van hun kind, waarbij sommige psychiaters suggereerden dat “koelkastmoeders” - koude emotionele vrouwen – verantwoordelijk waren voor de toestand van hun kind. Dit leidde tot veel schuldgevoelens en schaamte onder ouders van autistische kinderen. In de jaren 70 ontstonden belangengroepen voor autisme, die vochten voor de rechten en waardigheid van mensen met autisme.

In de 21^e eeuw begint de houding van mensen ten opzichte van autisme opnieuw te veranderen. Mensen worden steeds meer erkend vanwege hun unieke talenten en capaciteiten en worden gewaardeerd vanwege de bijdragen die ze kunnen leveren aan de samenleving. Gedurende vele jaren in de geschiedenis van autisme werd de stoornis verkeerd begrepen en verkeerd gediagnosticeerd wat leidde tot ongepaste interventies en behandelingen.

Autisme hoeft niet genezen te worden, net zomin als linkshandigheid en kleurenblind niet genezen hoeven te worden.

Bij autisme zijn we gefixeerd (obsessie) om de symptomen te behandelen in plaats van de oorzaak aan te pakken. (autistisch?)

Kan autisme de volgende fase zijn in de menselijke evolutie? Dit is nog lang niet zeker, het moet hiervoor namelijk voldoen aan 2 kenmerken:

- Het moet overerfbaar zijn van ouders naar kind via de genen.*
- Het moet zich voort kunnen planten. Dit is moeilijker, het betekent dat ze meer kinderen moeten krijgen dan mensen zonder autisme. Binnen het ASS worden er gemiddeld minder kinderen geboren dan bij de rest van de bevolking. Er zijn echter aanwijzingen dat mensen met milde vormen van autisme zich meer voortplanten dan gedacht.*

Veel symptomen van autisme zijn extremen van normaal gedrag.

ASS

De huidige criteria voor de diagnose ASS voor het sociale communicatie-domein vereisen dat mensen tekorten hebben op 3 sociale vaardigheden:

- *Sociaal-emotionele wederkerigheid
- *Non-verbale communicatie
- *Ontwikkelen en onderhouden van relaties.

Veel mensen met ASS kunnen zich bijzonder goed focussen op een beperkt aandachtsgebied en zij kunnen zich daarbij erg goed afsluiten voor alle prikkels die zouden kunnen afleiden.

Het is gebleken uit studies, dat een groot aantal mensen, waarbij geen autisme is vastgesteld, autistische kenmerken hebben. Eigenlijk zijn veel mensen een beetje autistisch, vooral mannen, echter de moderne vrouwen gaan ook steeds meer autistische kenmerken vertonen. Autismen is een uitvergroting van normale menselijke eigenschappen. Uit onderzoek is gebleken dat een groot aantal mensen waarbij geen autisme is vastgesteld, autistische kenmerken hebben. We zijn allemaal een beetje autistisch en we passen allemaal in **dit** spectrum van eigenschappen.

De term ASS, die sinds 1987 wordt gebruikt, omvat:

- Autisme
- Asperger
- PDD-NOS

De autist houdt van regels, want regels zijn patronen, autisten zijn patronen-zoekers.

Veel voorkomende symptomen van ASS:

- *Vertraagde taalvaardigheid, b.v. moeite hebben om zich in woorden uit te drukken.
- *Vertraagde bewegingsvaardigheden
- *Vermijden van oogcontact
- *Weerstand tegen veranderingen (vasthouden routines)
- *Verminderde interesse in andere mensen en kinderen
- *Meer interesse in voorwerpen
- *Herhalen van woorden en zinnen (echolalie)
- *Stereotype gedrag, herhalende bewegingen zoals klapperen of fladderen met handen, rollen met hoofd of schommelen met het lichaam.
- *Ongewone eetgewoontes
- *Hyperfocuss, obsessieve interesses, niet aflatende staat van intense doelbewuste concentratie gefixeerd op één gedachtenpatroon.
- *Zelfbeschadigend

Asperger en klassiek Autisme

Er zijn 2 overeenkomsten:

- *Problemen met sociale communicatie
- *Beperkte interesse gebieden en herhalingsgedrag

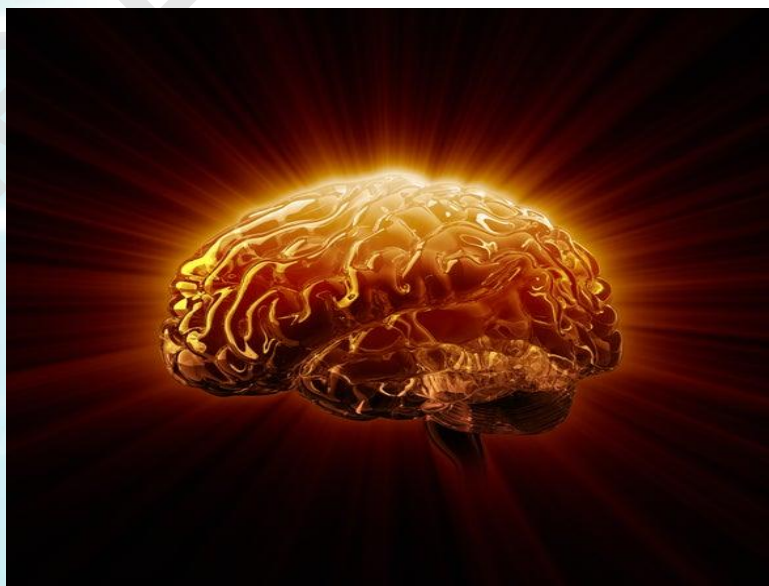
Er zijn ook 2 verschillen:

- *Bij Asperger is het IQ minstens gemiddeld en er is geen sprake van een vertraagde taalontwikkeling.
- *Bij klassiek autisme is ieder IQ-niveau mogelijk en is er wel sprake van een vertraagde taalontwikkeling.

Op basis hiervan kunnen zes subgroepen binnen ASS worden onderscheiden, die allemaal de twee hierboven genoemde kenmerken hebben:

- *Asperger-syndroom IQ hoger dan 85.
Geen vertraagde taalontwikkeling
- *Hoog functionerend autisme – IQ hoger dan 85 –
Met of zonder vertraagde taalontwikkeling.
- *Gemiddeld-functionerend-Autisme – IQ tussen 71-84 –
Met of zonder vertraagde taalontwikkeling
- *Laag-functionerend Autisme – IQ lager dan 70 –
Met of zonder vertraagde taalontwikkeling
- *Atypisch Autisme – Atypisch vanwege de late aanvang of vanwege de aanwezigheid van slechts één van de twee kenmerken.
- *PDD/NOS (Pervasive Development Disorder Not Otherwise Specified)
De persoon heeft meer autistische trekken dan de meeste mensen, maar de kenmerken zijn niet voldoende voor de diagnose autisme of Asperger.

Vrouwen met Asperger hebben een grotere kans op PCOS en ook hebben ze een grotere kans op borst en eierstokkanker. Datzelfde geldt voor moeders van kinderen met ASS.



Enkele kenmerken van mensen met ASS:

- *Het autistisch brein verwerkt fijnere details veel vlugger dan het brein van niet-autisten. Ze scoren twee keer zo hoog op testen, die de visuele waarneming meten.
- *Autisme is ook een obsessieve focus voor details. Alles wat te maken heeft met regels en patronen is kinderwerk voor autisten.
- *Wat smaak betreft is het duidelijk dat autisten niet alles lusten, ze weten heel nauwkeurig wat ze wel en niet lusten en ze vermijden het eten van nieuw voedsel. Sommige eten alleen pureeachtig voedsel en wijzen voedsel af dat niet in hun strikt regime van eten past. Aangezien er geen verschillen zijn in de smaakpapillen van autisten en niet autisten, bevindt dit kenmerk zich in het brein.
- *Reuk wordt door autisten meer intens beleefd en ze zijn vaak overgevoelig voor reuk. Sommige verschonen zich weinig omdat ze de geur van frisgewassen kleren niet kunnen verdragen. Andere kunnen niet door gras lopen omdat de geur te sterk is.

Vanuit evolutionair perspectief zijn de voordelen van beter zicht substantieel, het helpt om voedsel eerder te vinden, roofdieren eerder op te merken, bescherming te zoeken en de andere sekse te vinden.

- *Autisten zijn ook beter in het herkennen van gezichten dan niet-autisten. Ze zien beter pure patronen dan sociale patronen. Ook denken ze vaak anders en kunnen ze meer 'out of the box' denken.
- *ASS mensen zijn hypergevoelig voor geluid, licht, bepaalde geuren, onbekende mensen en onverwachte veranderingen.
- *Autistische interesses en dus gespreksonderwerpen lijken grotendeels te worden gedreven door interesse in een specifiek onderwerp. De interesse en dus ook de gespreksonderwerpen van autisten lijken grotendeels bepaald te worden door de interesse in één specifiek onderwerp.
- *Kinderen met ASS zijn vaker slachtoffer van pesten dan niet-autistische leeftijdsgenoten.

Veel autisten hebben een gave om complexe natuurlijke systemen beter te begrijpen.

Bijkomende condities:

ASS gaat vaak samen met andere condities zoals:

Psychiatrische aandoeningen:

- *Depressie komt voor bij minstens 50% van de mensen met Asperger.
- *Angststoornissen, vooral sociale angst
- *Dwangstoornissen, niet te verwarren met obsessies bij ASS.
- *Anorexia, eetstoornissen de beperkte interesse richt zich op gewichtsbeheersing en dieet. Het is mogelijk een niet altijd onderkent symptoom van Asperger

Cognitieve problemen:

- *Een deel van de mensen met ASS heeft daarnaast ADHD. Een ander deel heeft juist een tegengesteld profiel, ze kunnen zich juist gedurende lange tijd op één onderwerp concentreren.
- *Een verstandelijke beperking, zo'n 25% van de mensen met ASS hebben dit.

Andere condities:

- *Immuunstoornissen, allergieën o.a. astma en eczeem
- *Maag-darmproblemen
- *Slaapproblemen
- *Zenuwontsteking
- *Epilepsie
- *Syndroom Gilles de la Tourette
- *Fragiel X-syndroom

Geografie

Eindhoven en omstreken is het technologisch hart van Nederland. Een onderzoek onder 60.000 kinderen van Baron-Cohen en Martine Roelfsema in Eindhoven, Utrecht en Haarlem liet dan ook zien dat er in Eindhoven 229 op 10.000 kinderen autistisch waren, terwijl dat er in Haarlem 84 en in Utrecht 57 waren. In Eindhoven waar technologie de boventoon voert komt autisme ongeveer drie keer zoveel voor.

In de zogenaamde hubs van technologie, zoals Eindhoven, Silicon valley, Massachusetts Institute of technology en Cambridge (UK), zien we dat beide ouders in aanleg autistisch zijn en vaak autistische kinderen krijgen.

Van de rijkste 330 families in Amerika heeft 8% een autistisch kind, terwijl dat in de totale bevolking tussen 1 en 2% ligt.

Bekende autisten zijn:

- Tesla Nikola
- Thomas Edison
- Andy Warhol
- Albert Einstein
- Glenn Gould
- Hans Christiaan Anderson (sprookjes)
- Ludwig Witgenstein
- Isaac Newton
- Bill Gates
- Elon Musk
- Marlyn Monroe
- Vincent van Gogh
- Steve Jobs
- Greta Thunberg
- Abraham Lincoln
- Alexander Graham Bell (telefoon)
- Henry Ford
- Jim Henson (Muppets)
- Gustav Mahler
- Friederich Nietzsche

Mannen/ vrouwen - Systematiseren versus Empathie

Mannen lijken meer dan vrouwen een 'systematiserend brein' te hebben, dat wil zeggen dat ze meer geïnteresseerd en beter zijn in het analyseren van de variabelen in een systeem en in het afleiden van de regels die de werking van het systeem bepalen. Vrouwen daarentegen lijken een meer empathisch brein te hebben, dat wil zeggen dat ze beter zijn in het waarnemen en interpreteren van de gevoelens van andere mensen.

Nieuwsgierigheid is de basis van het systematiserende mechanisme

De theorie over het op een systematiserende of empathische wijze functioneren van mensen is gebaseerd op de neurologische verschillen tussen de hersenen van mannen en vrouwen.

Deze werd in 2002 naar voren gebracht door de Engelse klinisch psycholoog Simon Baron-Cohen.

Het classificeert mensen op basis van de kwaliteit van het empathisch vermogen en het systemisch kunnen denken. Het probeert de sociale en communicatieve symptomen van ASS uit te leggen als tekorten en vertragingen in de hersenstructuren, die empathisch reageren mogelijk moeten maken. Dit in samenhang met een normale of superieure ontwikkeling van systematisering, c.q. systemisch kunnen denken.

In deze zienswijze of theorie neemt het extreem mannelijk brein een dominante plaats in.

Deze theorie verdeelt mensen in vijf groepen:

*Type E: het empathische-type

*Type S: het systematiserings-type (*Het extreem mannelijk brein*)

*Type B: empathisch is gelijk aan systematisering

*Type E-extreem: empathie is bovengemiddeld, systematisering is onder-gemiddeld

*Type S-extreem: systematisering boven gemiddeld, empathie onder gemiddeld (*Het extreem mannelijk brein*)

De Foetale testosteron theorie biedt een verklaring voor de ontwikkeling van het extreem mannelijke brein. Hogere testosteron niveaus in het vruchtwater van de moeder stimuleren de ontwikkeling van de hersenen om patronen beter te zien en complexe systemen te analyseren. Dit gaat ten kostte van de ontwikkeling van communicatieve vaardigheden, met name het empathisch vermogen.

Mannelijke nakomelingen hebben in de baarmoeder hogere niveaus van foetaal testosteron. Dit zorgt er mede voor dat hun hersenen zich op deze manier ontwikkelen

De testosteron niveaus in het vruchtwater weerspiegelen zowel de blootstelling aan testosteron (b.v. van moeder) als ook de productie van testosteron door de foetus, aangezien het verzamelde vruchtwater voor een groot gedeelte uit foetale urine bestaat.

Veel autisten blijven tot late leeftijd bij hun ouders wonen.

Autisten systematiseren niet omdat ze gedreven worden door het ego, voor geld of fortuin en ook niet omdat de onderwijzer het hen geleerd heeft. Ze systematiseren omdat hun breinen hen zo hebben gemaakt. omdat de specifieke ontwikkeling van hun brein dit a.h.w. dicteert.

Het empathie-circuit in het menselijke brein kan onderverdeeld worden in twee netwerken:

*Cognitieve empathie; de capaciteit om bij andere mensen gevoelens, overtuigingen, wensen en intenties te onderkennen (en te onderscheiden van die van ons zelf). Ook wel 'theory of mind' genoemd.

*Affectieve empathie; het met een gepaste emotie reageren op iemands gevoelens en gedachten. Empathie zorgt ervoor dat we tussen de regels kunnen lezen en uit de manier van spreken (o.a. intonatie) kunnen afleiden wat de intentie is van wat er gezegd wordt.

Langzaam maar zeker lijkt het dat door onze leefwijze en omgevingsfactoren er hormonale veranderingen bij mannen en vrouwen plaats vinden en zien we ook de genderproblematiek toenemen. Het klassieke jongen-meisje onderscheid is aan het afnemen. Dit heeft evenals de toename van o.a. allergieën, auto-immuun ziekten, ASS en ADHD allemaal dezelfde hormonale-neurale-immuun basis.

De volgende ECC-letter gaat vooral in op de oorzaken, risicofactoren en daar waar mogelijk ondersteuning voor verbetering.

Volgende ECC-letter: ASS #2 Augustus 2024

de Evocircadian