

IN gesprek met een auticoach

- Karolien Selhorst -

An Gers is naast diëtiste en docent ook auticoach. In haar eigen praktijk - De Smaakprikkel - begeleidt ze kinderen, jongeren en volwassenen met autisme en eetproblemen. Daarnaast werkt ze een dag per week voor Eetexpert. Ze vertelt ons iets meer over wat een auticoach doet en over het verband tussen autisme, eetproblemen en ARFID.

Eetsituatie als uitgangspunt

Een auticoach begeleidt mensen met autisme. Wat houdt dat allemaal in? "Dat is heel ruim in de praktijk. Ikzelf start altijd vanuit de voedingsbezorgdheid, maar soms kan begeleiding ook gaan over de randvoorwaarden om goed te eten. Zo heb ik bijvoorbeeld al de ochtendroutine van cliënten mee gestructureerd, omdat het eetmoment door de chaos wegviel of door de tijdsdruk. Soms hebben kinderen de gewoonte aangenomen om zich 's ochtends eerst gezellig voor de televisie te nestelen waarna het lastig kan zijn om de overgang te maken om zich tijdig aan te kleden en/of aan tafel te gaan. We brengen dan gestructureerd en stap voor stap veranderingen aan, waardoor de ochtendroutine en dus ook het eten vlotter verloopt."

De begeleiding van mensen met autisme heeft altijd met de eetsituatie te maken in de praktijk van An, maar er zijn nog andere zaken die ze aanpakt. "Zo werk ik bijvoorbeeld aan het wennen aan nieuwe kleding, het inbouwen van een avondritueel om de overgang naar slapen te bevorderen of het opmaken van een visuele weekplanning om meer voorspelbaarheid te bieden, waardoor er meer basisrust is. Vaak heb ik dan al een traject afgelegd rond eten en werken we nadien rond andere zaken, maar soms werken we ook eerst rond andere zaken vooraleer we rond voeding aan de slag kunnen gaan."

Naast kinderen en jongeren ziet An ook volwassenen en ook bij hen werkt ze ruimer dan alleen het eten. Daar gaat het bijvoorbeeld ook over de organisatie van de maaltijden, het opstellen van het boodschappenlijstje, het uitzoeken welke combinaties eten bij elkaar passen volgens de voorkeuren van de persoon met autisme, en daarrond het ontwikkelen van keuzelijstjes, waardoor mensen het makkelijker vinden om het menu op te stellen", vertelt ze.

"Soms werken we ook met externe maaltijdverdeling. Als het zelf bereiden van de maaltijden zoveel stress bezorgt, waardoor veel afhaalmaaltijden worden gegeten of soms zelfs niet wordt gegeten, dan gaan we samen op zoek naar een firma die gezonde en evenwichtige kant-en-klare maaltijden aan huis levert. Dat kan helpend zijn bij mensen met autisme om het eetgedrag te ondersteunen. Ze hoeven dan namelijk de taak van die warme maaltijd klaarmaken 's avonds niet meer op te pikken. Qua planning en organisatie kan het bereiden van een warme maaltijd namelijk erg complex zijn voor deze doelgroep."

Geen diplomavereiste

Soms zijn het ook gezinnen in hun geheel waarbij bijvoorbeeld een van de partners of een van de ouders autisme heeft, die begeleiding zoeken. "Zo begeleid ik bijvoorbeeld ouders bij het voorzien van de maaltijdstructuur voor het kind. Of voor de ouders zelf."

Ook op een gezonde manier aan lichaamsbeweging doen is belangrijk. "Soms is er absoluut geen ruimte om iets van lichaamsbeweging te doen ofwel bewegen ze op een heel gefocuste manier. Wat bedoel ik daarmee? Bewegen puur om het aantal stappen bijvoorbeeld. Dan gaan we op zoek naar een plezierige manier van bewegen. En dat is ook best een uitdaging."



auticoach An Gers

Een diploma is geen vereiste om het beroep van auticoach uit te oefenen, maar An volgde wel een postgraduaat. "Dat is een opleiding van 20 studiepunten waarbij je volledig focust op wat autisme is. Ik persoonlijk heb me als diëtiste tijdens mijn postgraduaat volledig geconcentreerd op eetmoeilijkheden die de kop opsteken bij autisme om daar zo veel mogelijk over te leren. Ik heb de opleiding gevolgd om het autismspectrum te leren kennen en niet alleen de achtergrond te hebben van mijn eigen ervaring met personen met autisme in mijn dichte omgeving."

Sensorische gevoeligheid

Heeft iedereen met autisme eetproblemen en zo ja, hoe komt dat? "Mensen met autisme hebben vaker eetproblemen en dat heeft te maken met hun andere sensorische verwerking. Zo zijn sommige personen met ASS gevoeliger voor bepaalde texturen. Ook kan het zijn dat iemand prikkels minder sterk waarneemt, waardoor we het eten makkelijker maken door prikkels toe te voegen (bijvoorbeeld sterkere smaken door extra te kruiden). Door hun andere prikkelverwerking eten ze vaak selectiever, maar dat op zich hoeft nog geen eetprobleem te zijn. Het eten is wel qua sensorische beleving iets heel ruim: je eet niet alleen met je smaakpapillen, maar ook via de neus komen heel wat prikkels binnen, ook zijn er allerlei geluiden aan tafel, je hebt sociale contacten tijdens de maaltijd ... Eten is dus best wel een complexe opdracht voor iemand met autisme. Vandaar dat daar ook vaker haperingen worden vastgesteld."



Dus die problemen zijn vaak sensorisch? "Ja, maar ook organisatorisch is eten complex, zoals we al zagen. Daarnaast zijn mensen met autisme ook gevoeliger voor het ontwikkelen van angsten. Dan gaat het bijvoorbeeld over iemand met een negatieve ervaring rond eten. Zo heb ik een aantal mensen begeleid waarbij intensieve samenwerking met een psychotherapeut nodig is in verband met de angsten rond eten", zegt ze.

"We zorgen er dan voor dat we in kleine stapjes opnieuw in een normaal eetpatroon kunnen komen. De angst kan gaan van angst voor bepaalde voedingssoorten, maar ook gewoon angst voor het eten in het algemeen. Zo begeleid ik verschillende mensen die een negatieve ervaring hebben rond eten door bijvoorbeeld ernstige obstipatie en daarna haperen ze om te eten. Ze zijn het vertrouwen in hun lichaam kwijt en zijn bang dat het pijn zal doen."

Een eetprobleem hoeft echter niet altijd een eetstoornis te worden? "Nee, er bestaat een heel spectrum van normaal eetgedrag tot eetstoornis. Soms gaat het over een tijdelijke hapering en soms wil iemand de stap zetten naar een gezondere levensstijl, maar komt die er niet toe door verschillende factoren. Dat kan ook."

Selectief eten versus ARFID

An begeleidt ook selectieve eters en mensen met ARFID. Wat zijn de verschillen tussen die twee? "Veel mensen eten in zekere zin selectief, maar dat heeft niet altijd ernstige gevolgen. Daarnaast heb je dan mensen die wel vaker dingen niet graag eten of iets niet eten, waardoor ze tekorten opbouwen. Bij ARFID gaat het echter over zo selectief of zo weinig eten dat je ernstige tekorten kan oplopen of hebben de problemen met eten een impact op het sociaal functioneren", aldus An.



"ARFID heeft een aantal subtypes: het type waarbij sensorische overgevoeligheden een rol spelen, het type waarbij angst aanwezig is voor eten door een traumatische ervaring met eten bijvoorbeeld en het type waarbij er desinteresse is in eten. Zo zijn er kinderen die totaal geen hongergevoel hebben en/of totaal niet geïnteresseerd zijn in eten. Het is dus elke keer een opgave om te eten.

Kinderen eten ook vaak selectief in bepaalde ontwikkelingsfasen en in dat geval is dat heel normaal. Rond de 18 maanden à 2 jaar maken veel kinderen een selectieve periode door in hun ontwikkeling, waardoor ze minder geneigd zijn om nieuwe dingen te proeven (neofobie)."

Bij ARFID zijn er - zoals eerder aangehaald - niet alleen gevolgen op voedingsvlak. "Ik begeleid ook volwassenen die wel in staat zijn hun voedingsbehoeften te halen, maar die bijvoorbeeld

op sociaal vlak enorme uitdagingen hebben." Autisme en ARFID komen vaak samen voor. Hoe komt dat? "Ergens is het logisch. Selectief eten is iets wat bij autisme heel vaak voorkomt juist wegens die sensorische gevoeligheden en die voorkeuren, soms ook preoccupaties rond kleuren bijvoorbeeld. Zo begeleid ik kinderen of volwassenen die bijvoorbeeld alleen maar rode of oranje groente- of fruitsoorten kunnen eten, maar een andere kleur lukt niet", stelt An. "Soms heeft het ook met textuur te maken. Er zijn mensen die alleen krokante dingen kunnen eten, maar geen zachte texturen bijvoorbeeld. Bovendien is er bij autisme ook sprake van repetitieve handelingen en/of gefixeerde gewoontes die maken dat ze ook zo selectief kunnen zijn in het eten."

Overzicht van infopagina's en fiches van Eetexpert

Autisme:

- Webpagina over eetproblemen bij autisme:

<https://eetexpert.be/info-per-thema/specifieke-noden/autisme-specifieke-noden/>

- Infofiche voor ouders van kinderen met autisme:

<https://eetexpert.be/infofiche-afwisselend-eten-autisme/>

- Infofiche voor hulpverleners rond eetproblemen bij autisme:

<https://eetexpert.be/infofiche-eetproblemen-en-autisme/>

ARFID:

- Webpagina over ARFID:

<https://eetexpert.be/vermijdende-restrictieve-voedselintakestoornis-of-arfid/>

- Infofiche voor de omgeving rond personen met ARFID:

<https://eetexpert.be/infofiche-eetproblemen-en-eetstoornissen-arfid/>

- Infofiche voor ouders van kinderen met ARFID: <https://eetexpert.be/infofiche-afwisselend-eten-arfid/>

Verwijslijjn Eetexpert voor ondersteuning bij het zoeken naar een hulpverlener met specifieke kennis rond autisme en/of ARFID: <https://eetexpert.be/hulp/>