



Swansea University
Prifysgol Abertawe



Cronfa - Swansea University Open Access Repository

This is an author produced version of a paper published in:

Tourette Magazine

Cronfa URL for this paper:

<http://cronfa.swan.ac.uk/Record/cronfa50166>

Research report for external body :

Beljaars, D. (2018). *Compulsieve interacties: Hoe je omgeving jouw tics stuurt*. Tourette Magazine, (pp. 4-5).

This item is brought to you by Swansea University. Any person downloading material is agreeing to abide by the terms of the repository licence. Copies of full text items may be used or reproduced in any format or medium, without prior permission for personal research or study, educational or non-commercial purposes only. The copyright for any work remains with the original author unless otherwise specified. The full-text must not be sold in any format or medium without the formal permission of the copyright holder.

Permission for multiple reproductions should be obtained from the original author.

Authors are personally responsible for adhering to copyright and publisher restrictions when uploading content to the repository.

<http://www.swansea.ac.uk/library/researchsupport/ris-support/>



Door: Dr. Diana Beljaars (School of Geography and Planning; Cardiff University (Wales, Verenigd Koninkrijk))

Een duim die in een tafelhoek duwt, zodat de huid om het puntige houten uitsteeksel plooit. Kussentjes die worden opgedoft en in een licht afwijkende opstelling geplaatst: het ritme tussen de zij- en bovenkanten iets regelmatig. Een wijsvinger die even haaks tegen de spiegel gezet wordt: zodra het warme vingertopje de koude, gladde plaat aanraakt, loopt de vinger door in zijn reflectie. Een toiletdeur die wordt gesloten met een druk en snelheid die een droge tik produceren; net zolang tot die tik 'goed' klinkt. In de bus altijd aan de rechterkant zitten. Glazen die in strakke rijen elkaar aan moeten raken in de kast.

Dit zijn allemaal complexe motorische tics waarbij het lijf een handeling aangaat met de materiële omgeving. Het zijn allemaal vormen van compulsieve interacties zoals aanraaktics, compulsief ordenen en balanceren, en symmetriegedrag waar geen angst achter zit. Herkenbaar? Voor veel mensen met Tourette zijn dit soort tics niet nieuw, al zal de een er meer tijd en aandacht aan moeten besteden dan de ander.

Decennia lang zijn dit soort tics al bekend in de wetenschappelijke wereld. Echter, tot nu toe onderscheidt neurologisch, psychiatrisch, en psychologisch onderzoek ze niet van andere complexe motorische tics in het

Compulsieve interacties: Hoe je omgeving jouw tics stuurt

bestuderen wanneer je tict. Dat komt omdat medisch onderzoek erop gericht is te herleiden welke delen van het brein en zenuwstelsel wat voor rol spelen in de aanwezigheid van tics en prikkels in je lijf. Simpel gezegd, dit soort onderzoek bestudeert dat tics voorkomen, maar niet hóe tics voorkomen. Immers, het zou voor het brein niet uitmaken welke tic je precies uitvoert. Echter, voor jou kan het wel degelijk uitmaken dat je tijdens het schrijven druk moet zetten op de punt van je pen tot hij breekt, of dat je compulsief je vingers langs elkaar kan wrijven onder tafel.

Het promotieonderzoek van Diana Beljaars was erop gericht meer te weten te komen waarom bepaalde tics op een bepaalde manier voorkomen in bepaalde situaties. Het is al lang duidelijk dat rationele logica of diepere betekenissen geen verklaring bieden. Diana's onderzoek wijst echter uit dat de situatie van het lijf in de materiële omgeving wel een verklaring kan bieden waarom compulsieve interacties plaatsvinden zoals ze doen. Over een periode van acht maanden heeft ze samengewerkt met vijftien mensen met Tourette door middel van interviews, observaties en 'mobile eye-tracking' bij hen thuis en/of op openbare plekken. Mobile eye-tracking is een technologie die registreert waar de drager van de bril naar kijkt.

Wat blijkt is dat compulsieve interacties vaak niet ervaren worden als geïnitieerd zijnde door de persoon zelf; een vinger wordt simpelweg naar een tafelpunt 'gezogen'. Objecten (door bijvoorbeeld vorm, materiaal en zwaarte) of de kenmerken van een ruimte (denk bijvoorbeeld aan hoeken, plinten, details van deuren en behang) bepalen voor een groot deel hoe prikkels tics sturen. Bijvoorbeeld omdat je langs die tafelpunt loopt. Dit is dus sterk gerelateerd aan de manier waarop je een ruimte waarneemt, omdat je bijvoorbeeld altijd op dezelfde manier je keuken



Er is te veel chaos voor een participant en ze ervaart dat alles lijkt te trillen

binnenkomt of je een vaste plek aan de eettafel hebt. Deze benadering van ruimtelijke relaties tussen het Tourette-lif, objecten en ruimtes in de studie van aanraak- tics, orderings- en balanscompulsies heeft een patroon opgeleverd. De onderzochte compulsieve interacties lijken gericht op dimensies die gedeeld worden door lichaamsdelen, objecten en ruimtes. Bijvoorbeeld, het plaatsen van je schoenen binnen de randen van een stoeptegel zorgt ervoor dat ze niet overlappen met de randen van je schoenen. Op zo'n moment ziet jouw 'Tourette-oog' niet een stoeptegel en een schoen, maar een spektakel van lijnen, vlakken, texturen, temperaturen en kleuren. Bijvoorbeeld een winkelkarretje dat niet mag roteren en alleen heen en weer mag bewegen nadat het de supermarkt verlaat en tijdens het inladen van de boodschappentassen in de auto.

Zo stelt de omgeving allerlei eisen aan mensen met Tourette. Hoe bekender een omgeving of een object, hoe groter de kans op prikkels voor compulsieve interacties. Bij een participant mocht een afstandsbediening alleen op vier plekken in de huiskamer liggen. Zodra het er buiten trad, moest het compulsief weer op een van de vier plekken geplaatst worden. Zo lijkt het dat compulsieve interacties erop gericht zijn om 'orde' te brengen in het spektakel van lijnen. Om dit soort orde langer te laten duren, zijn verschillende strategieën mogelijk. Om te voorkomen dat boeken verschuiven bijvoorbeeld, kunnen de kaften met water en schoonmaakmiddel aan elkaar geplakt worden. Als er bijvoorbeeld te veel chaos is om compulsief te herstellen, zoals in een supermarkt, dan kan dat overweldigend werken en lukt boodschappen doen niet meer.

Zo geeft dit onderzoek dus een beter idee waarom dagelijkse activiteiten veel moeite en energie kosten voor mensen met Tourette. En ook waarom vanwege de inrichting je je in bepaalde ruimtes goed voelt en productief bent en in andere veel minder. Als een van de eerste kwalitatieve onderzoeken naar Tourette ontwikkelde Diana nieuwe manieren voor patiëntintegratie in wetenschappelijke studies.

Tips

Wellicht herkenbaar voor velen, en bevestigd door Diana Beljaars' promotieonderzoek, kun je je omgeving en de manier waarop je je dagelijkse leven indeelt, gedeeltelijk manipuleren om minder prikkels te ervaren:

- **Zorg dat objecten zo min mogelijk kunnen bewegen en berg kleine dingetjes op uit het zicht**
- **Groeper vergelijkbare objecten, zoals pennen en brillen en zorg dat ze als groep verplaatst kunnen worden (zoals in een doosje, op een dienblad)**
- **Doe taken routinematig om ze sneller te completeren**
- **Planten en huisdieren kunnen spanning wegnemen**
- **Kies een tapijt met één kleur, een graduele kleurovergang, of met gespikkeld motief, niet met patronen of vlakken met verschillende kleuren**
- **Houd gedetailleerde afwerkingen van bijvoorbeeld stoelen, kasten, bedframes en tapijten tot een minimum**
- **Vraag een ander persoon aanwezig te zijn bij activiteiten waarbij je veel compulsieve handelingen moet doen (zoals naar bed gaan, schoonmaken en boodschappen doen)**
- **Ben je ervan bewust dat je omgeving veel bepaalt wat je moet doen en dat je daar vrij weinig aan kunt doen**