

AUTISME VOORUIT

101 TIPS

KATHLEEN PEETERS

D/2014/45/477 - ISBN 978 94 014 2123 2 - NUR 895

Vormgeving cover: Griet Peeters

Vormgeving binnenwerk: Griet Peeters & Wendy De Haes

© Kathleen Peeters & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2014.

Uitgeverij LannooCampus maakt deel uit van Lannoo Uitgeverij,
de boeken- en multimediat divisie van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden.

Niets van deze uitgave mag verveelvoudigd worden en/of
openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie,
microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus
Erasmestraat 179 bus 101
3001 Leuven
België
www.lannoocampus.be

Voor iedereen die wat aanmoediging kan gebruiken...

'VOORUIT' ALS RICHTING

In het leven sta je nooit stil. Voortdurend zijn er veranderingen en processen aan de gang. Zelfs wanneer je denkt dat je niets doet, ben je de toekomst aan het beïnvloeden. Het is belangrijk om hier bewust mee om te gaan.

Inzicht in problemen of moeilijkheden leert ons vaak niets over de aard van oplossingen. Er zijn zo veel theorieën over autisme, maar de vertaling naar de eigen praktijk moet de lezer altijd zelf maken. In onze huidige maatschappij komt er zo veel op ons af dat er vaak onvoldoende tijd overblijft voor zulke dingen.

Daarom schreef ik dit boek.

Niet te veel 'blabla'. Gewoon to the point: enkele mogelijke wegwijzers.

'VOORUIT' ALS AANMOEDIGING

Ik hoop dat dit boek een duwtje in de rug kan betekenen, voor wie aarzelt om samen met iemand met autisme op weg te gaan, en voor wie even vastzit. Tegen hen zou ik zeggen: laat het inspirerend en geruststellend zijn. Minstens één van deze tips zal je vooruit helpen.

VOORWOORD

Met fierheid stellen we u een nieuwe publicatie van Tanderuis vzw voor: *Autisme Vooruit – 101 tips*.

Dit boek, geschreven door Kathleen Peeters, thuisbegeleidster binnen de adolescentenwerking van Tanderuis vzw, is geen hoogdravend wetenschappelijk naslagwerk over autisme, maar eerder een praktische gids voor zowel hulpverleners, leerkrachten, werkgevers als mantelzorgers.

Kathleen Peeters weet als geen ander om zonder gebruik te maken van typisch vakjargon of uitgebreide theoretische denkkaders, de lezer met interesse voor autisme te boeien en te ondersteunen in zijn of haar ontmoeting met mensen met autisme.

Dit boek sluit heel nauw aan bij het dagelijks praktisch thuisbegeleidingswerk van Tanderuis vzw. Hoewel professionele thuisbegeleiders wel degelijk over een stevige theoretische onderbouw beschikken om hun begeleidingswerk te sturen, kan dit boek ook voor hen heel verfrissend werken.

Maar dit boek richt zich in de eerste plaats tot mensen die zonder theoretische achtergrond een goede samenwerkingsrelatie willen verkrijgen met iemand met autisme.

In de nieuwe regelgeving thuisbegeleiding wordt sinds januari 2013 aan erkende thuisbegeleidingsdiensten de mogelijkheid geboden om in het kader van *outreach* kennis over specifieke handicaps te verspreiden.

Tanderuis vzw speelt actief in op deze mogelijkheid om de gedurende dertig jaar opgebouwde kennis over en ervaring met autisme, breed maatschappelijk in te zetten. In dat kader werd ook een uitgebreid informatie- en documentatiecentrum over autisme ingericht in de vestigingsplaats van Tanderuis te Melle.

Iedereen die op zoek is naar bruikbare tips over autisme kan voor informatie en advies terecht in de ASS-theek van Tanderuis vzw die naast een bibliotheek ook een spelotheek en mediatheek omvat.

In het kader van *outreach* kunt u er ook terecht voor informatie en adviesgesprekken over concrete problemen die u tegenkomt in het begeleiden en ondersteunen van mensen met autisme.

Deze praktische gids krijgt zeker een centrale plaats binnen dit nieuw ingerichte centrum dat vanaf 15 november 2014 toegankelijk is voor iedereen met interesse voor autisme.

Kathleen Peeters schreef dit boek als sluitstuk op haar vierjarige opleiding ‘Oplossingsgerichte Cognitieve en Systemische Therapie’, een extra opleiding die ze volgde als aanvulling op haar masteropleiding Orthopedagogiek en die haar werk als thuisbegeleidster een extra perspectief biedt.

We hopen dat het u als lezer kan aanmoedigen vooruit te gaan op de soms wat ongewone maar ongetwijfeld boeiende reis met mensen met autisme.

Danny Aelvoet
Directeur Tanderuis vzw



VERALGEMENISEER NIET

Als je achtergrondkennis over autisme hebt, veralgemeeniseer die dan niet.

Niet alle mensen met autisme zijn bijvoorbeeld gebaat bij een grote dosis voorspelbaarheid. Sommigen ervaren stress wanneer ze iets geruime tijd op voorhand weten.

Je hebt zowel erg gestructureerde mensen met autisme als ware chaoten en natuurlijk ook het hele spectrum daar tussenin.

Er zijn eenlingen onder hen, maar er zijn ook mensen met autisme die een kei zijn in het verwerven van populariteit in zeer korte tijd.

Ook kunstmatige categorieën kunnen verwarring brengen. Zo wordt er vaak over ‘lichte’ en ‘zware’ vormen van autisme gesproken.

Maar wie heeft bijvoorbeeld de ‘zwaarste’ vorm: een jongeman met een bijkomende verstandelijke beperking die in zijn vertrouwde dagcentrum ontzettend veel aanpassingen krijgt? Of een hoogbegaafde kerel die vaak piekert over alle hindernissen in zijn leven en het emotioneel heel zwaar heeft?

Neem je tijd om de ander écht te ontmoeten.
Zonder veronderstellingen ontdek je meer.



KRACHTEN ZIEN

Zolang je geen sterke kanten kunt zien bij iemand met autisme, kun je niet samen vertrekken.

Veel te vaak worden mensen voorgesteld vertrekkende vanuit hun moeilijkheden, alsof we hen dan beter kunnen benaderen.

Maar zeg nu zelf, welke van onderstaande omschrijvingen van dezelfde persoon zou jou het meest aanmoedigen en inspireren om samen op weg te gaan?

Meisje (°1996), randnormaal begaafd, heeft al erg veel schoolse faalervaringen gehad en houdt de dingen nooit lang vol. Ze is voor niets gemotiveerd en wil alleen maar achter haar computer zitten.

Jonge vrouw van net 18, heeft al heel wat verschillende interesses gehad, waarin ze zich telkens volledig verdiepte. Haar veranderlijke fascinaties vormen een uitdaging binnen het hedendaagse onderwijssysteem. Momenteel is ze gefascineerd door programmeren. Ze doet er dan ook alles aan om dit in snel tempo onder de knie te krijgen.



BEGRIJP NIET, MAAR GELOOF

Je kunt anderen nooit helemaal begrijpen, omdat je niet werkelijk dezelfde dingen ervaart. Iedereen beleeft de wereld rondom zich vanuit een kader van eigen ervaringen, kennis, persoonlijkheidskenmerken enzovoort.

Een uitspraak als ‘ik begrijp je’ kan een verkeerd beeld en foute verwachtingen creëren.

Je kunt iemand geloven, naar iemand luisteren en hem of haar zo goed mogelijk proberen te begrijpen, maar helemaal begrijpen, dat kan nooit.

Het is veel respectvoller om te zeggen: ‘Ik geloof je als je vertelt hoe lastig die omgeving voor jou is.’ In plaats van te zeggen: ‘Ik begrijp hoe lastig het daar is.’



GEBRUIK DE TAAL VAN DE ANDER

We weten niet wat onze woorden betekenen voor anderen en dat geldt zeker voor mensen met autisme. Zo zijn er mensen met autisme die nog nooit ‘stress’ hebben gehad, maar die wel heel vaak ‘zenuwachtig zijn’ of ‘spanning voelen’.

Wanneer je hun eigen woorden gebruikt, voelen ze zich beter begrepen en heb je minder kans dat ze jouw woorden gaan overnemen, zonder de betekenis ervan te begrijpen.

Wees je er bovendien van bewust dat ze naast een andere betekenis ook een ander gevoel kunnen koppelen aan bepaalde uitspraken.

Bijvoorbeeld

‘Ik ben eenzaam.’

Dit kan zowel betekenen: ‘Ik heb geen vrienden, maar ik hoef er ook geen’ als ‘Ik voel me alleen en verdrietig’.



DETAILS

Wil je het denken of doen van iemand met autisme zo goed mogelijk begrijpen?

Zoek dan naar details en vraag door.

In de details schuilen belangrijke sleutels: interesses, verklaringen voor hun denken, uitzonderingen en soms ook denkfouten en bijgevolg de aanzetten tot de oplossing van een bepaald probleem.

Mensen met autisme zien de blaadjes veel beter dan het bos.

Om in de sfeer van ‘blaadjes’ te blijven: een anekdote.

Ondanks de vooruitgang die we geboekt hadden tijdens het vorige schooljaar, was het in september weer zo ver: allemaal losse blaadjes in zijn rugzak. Ze zaten helemaal onderaan en hadden de vorm van een accordeon aangenomen.

In plaats van ons onmiddellijk in de hypothesen te storten (stress?! Geen motivatie?!...), besloten we om door te vragen naar de details. Van welk vak waren de blaadjes, op welk moment doen de anderen hun blaadjes in hun map ...?

... En wat bleek? De leerkracht van wiskunde had het gewoon duidelijk gezegd: ‘Dit jaar werken we niet met een werkboek, maar met losse blaadjes.’



GEEF FEEDBACK

Als je onvoldoende begrijpt waarover de ander het heeft, geef dan ook die feedback.

Maak de ander bewust.

Het respect dat je toont door de ander zo goed mogelijk te willen begrijpen, is duizend keer groter dan het respect dat je zou tonen door bevestigend te knikken uit beleefdheid.

Bovendien geef je heel wat groeikansen aan iemand met autisme wanneer je te allen tijde blijft aangeven wanneer hij duidelijk voor je is en wanneer niet. Mensen met autisme zijn erg goed in associatief denken. Ze staan er vaak niet bij stil dat mensen zonder autisme veel moeite kunnen hebben met het volgen van deze denkstijl.



EERLIJK EN RECHTSTREEKS

Mensen met autisme zijn van nature erg eerlijk en rechtstreeks. Ze waarderen dan ook eenzelfde houding bij anderen.

Nuanceringen betekenen voor hen eerder onduidelijkheid dan beleefdheid.

Bijvoorbeeld:

'Ik vind het eigenlijk wel een beetje erg' kan gezien worden als een andere bewoording van 'Ik vind het eigenlijk niet zo erg.'

('Een beetje koud' is toch hetzelfde als 'niet zo koud'?
Of niet?)

Wanneer je rechtstreeks communiceert, kun je onmiddellijk nagaan of je boodschap aangekomen is zoals je bedoeld had.

Het belangrijke verschil tussen 'brutaal zijn' en 'duidelijk zijn' heeft niet te maken met de toon van je boodschap, maar met de inhoud. Als je op een constructieve manier rechtstreeks communiceert, zal dat bijdragen tot een goede onderlinge relatie.



WEES (ZELF)ZEKER

Ook als je iets niet weet, maak dat dan duidelijk. Het vergroot je betrouwbaarheid en geloofwaardigheid.

Mensen hebben het recht om te kunnen inschatten wat de ander te bieden heeft. Maak dat expliciet, zodat er geen misverstanden kunnen ontstaan.

Het is geen schande om te zeggen dat je iets niet weet of niet kunt verduidelijken. Zolang je daar duidelijk in bent, kun je een houvast zijn voor de ander.



WEES BETROUWBAAR EN VOORSPELBAAR

Zeg wat je doet en doe wat je zegt.

In crisissituaties of wanneer alles heel vlot verloopt. Het maakt niet uit, met het bovenstaande doe je altijd goed.

Je biedt als het ware de ondertitels voor de complexe werkelijkheid en voegt dan ook de daad bij het woord.

Bijvoorbeeld:

- 'Ik ga mijn agenda erbij nemen', licht toe waarom je plotseling in je tas duikt.
- 'Ik ga naar toilet en nadien kom ik bij jou', verduidelijkt veel meer dan wanneer je zou zeggen 'Ik ben er zo dadelijk', en dan wegrent in de gang.
- 'Mijn moedertaal is ... en daarom heb ik een ander accent in het Nederlands', bespaart een hoop gepieker over de oorsprong van al die vreemde, afleidende klanken in de conversatie die volgt.



APPRECIER

Zeg expliciet welke inspanningen je de ander ziet doen.

Door dit duidelijk te verwoorden maak je de ander ervan bewust welke zaken zichtbaar zijn voor de buitenwereld en wat door anderen gewaardeerd wordt.

Dingen die voor mensen zonder autisme vanzelfsprekend zijn, vragen vaak heel wat grote inspanningen van mensen met autisme. Het gebeurt echter in de meeste gevallen zo onzichtbaar, dat we dit snel over het hoofd zien. We merken maar een fractie op van alle inzet waarmee mensen met autisme dagelijks de wereld tegemoet gaan. De ijver die anderen opmerken, verdient dan ook dubbel en dik bekrachtigd te worden.



ONT-MOET

Probeer de ander eens gewoon te ontmoeten in een context waarin zo min mogelijk moet. Het is echt heel waardevol als iemand met autisme dat ziet zitten.

Laat de ander bijvoorbeeld iets vertellen of demonstreren over zijn of haar hobby zonder enige tijdsdruk of verplichtingen. Gewoon uit interesse.

Leg je agenda aan de kant en stap even helemaal mee in de wereld van de ander.

Op die manier kun je heel veel dingen over de ander ontdekken die in een afgelijnde context veel moeilijker aan het licht zouden komen.



LACH

Probeer af en toe samen te lachen. Het schept een band, doet deugd, creëert een platform voor ontmoeting en zoveel meer.

Plezier is universeel. Lachen bevordert optimisme, gezondheid en geluk. Het is zo iets fundamenteels en toch wordt het soms vergeten in bepaalde relaties.

Humor is ontwapenend en inspirerend. Zoek welke vorm van humor gewaardeerd wordt. Veel mensen met autisme houden ervan om te spelen met woorden en met taal.