



HET AUTISTISCHE BREIN & DE OPLOSSINGSGERICHTE AANPAK

Eindwerk ter afronding van de vierjarige opleiding in de oplossingsgerichte cognitieve en systemische psychotherapie aan het Korzybski-instituut.

Katrien Vanstipelen
Academiejaar 2023-2024

Inhoudsopgave

INLEIDING	3
DE CENTRALE VRAAG IN IEDERS LEVEN: WIE BEN IK	5
DIAGNOSTIEK	6
DSM-5 CRITERIA	6
AUTISME: PROBLEEM OF BEPERKING	9
WERKING VAN HET BREIN: DE THEORIE VAN HET VOORSPELLENDE BREIN	11
KLASSIEKE BEELD VAN DE WERKING VAN HET BREIN	11
NIEUWE BEELD VAN DE WERKING VAN HET BREIN	11
Het voorspellend brein en neurotypische mensen	13
Het voorspellend brein en mensen met autisme	13
DE OPLOSSINGSGERICHTE AANPAK	18
PRIKKELGEVOELIGHEID	18
HET SOCIALE LEVEN	26
Sociale interactie	26
Communicatie	31
DE DANS OP TWEE BENEN	35
CONCLUSIE	36
REFERENTIELIJST	37

INLEIDING

Tijdens het derde jaar van mijn opleiding aan het Korzybski instituut volgde ik de modules omtrent het thema autisme. De bevologenheid en passie waarmee de lesgeefster, mevr. Carette Sylvie, over het onderwerp sprak, hebben er mede toe geleid dat ik mij verder ben gaan verdiepen in het onderwerp. Hoe werkt een brein, en bij uitbreiding het autistisch brein, waar lopen mensen met autisme tegen aan, waar liggen hun sterktes, hoe komt het dat er nog zoveel onbegrip is,... Het zaadje om mijn eindwerk over dit thema te schrijven werd geplant.

In deze uiteenzetting baseer ik mij voor de werking van het brein op de theorie van het voorspellende brein en wat deze theorie betekent voor mensen met autisme, hetgeen uitgebreid beschreven wordt door Peter Vermeulen in zijn boek 'Autisme en het voorspellende brein'. Er is een reden dat ik deze theorie met veel enthousiasme volg, met name omdat men uitgaat van het feit dat een autistisch brein ANDERS werkt dan een neurotypisch brein. De theorie gaat niet uit van tekortkomingen bij een autistisch brein, doch wel van een andere werking, die men in een notendop kan samenvatten als volgt: het voorspellend vermogen van autistische breinen werkt anders dan dat van niet-autistische breinen. Deze andere werking brengt gevolgen met zich mee voor mensen met autisme op verschillende vlakken in hun leven.

Indien we met andere woorden de werking van een autistisch brein beter leren kennen, zijn er ook mogelijkheden om te anticiperen op deze andere werking. Dat vind ik persoonlijk enorm hoopvol, zodat de psycho-educatie omtrent autisme ook dadelijker een stuk hoopgevender kan zijn.

Doch heb ik wel even geworsteld met de verenigbaarheid van die expertenrol op vlak van de werking van het autistische brein en de oplossingsgerichte benadering waarin de grondhouding van 'niet-weten' zo belangrijk is.

Hoe kan ik dat met elkaar rijmen, mag ik dat met elkaar rijmen?

In eerste instantie een begrijpelijke vraag, doch doorheen het hele proces van het schrijven van het eindwerk, is me heel duidelijk geworden dat er niets mis is met een goede kennis en expertise te hebben omtrent de werking van een autistisch brein. Integendeel, het is onontbeerlijk. Al blijft een zekere nederigheid ook hier belangrijk. De kennis die men heden heeft, blijft in ontwikkeling. Openstaan voor nieuwe inzichten en nieuwe kennis is en blijft noodzakelijk.

De kennis over de werking van een autistisch brein leidt er niet toe dat je als hulpverlener op wonderbaarlijke wijze de oplossingen voor je cliënt hebt. Net zoals je de oplossingen niet hebt voor neurotypische mensen van zodra je kennis hebt over hoe een neurotypisch brein werkt. Wel kom je erachter dat autistische breinen op een andere manier hun oplossingen vinden en dat wanneer je je begeleiding afstemt op het autistische brein zij gemakkelijker in staat zijn om deze eigen oplossingen te vinden.

In het zoeken en vinden van de specifieke oplossingen voor de obstakels waar de cliënt tegenaan loopt, heeft de cliënt meer expertise dan de hulpverlener. Ik laat mij dan ook graag verrassen door de vaak inventieve oplossingen die cliënten reeds gevonden hebben of ik ondersteun hen in hun

zoektocht naar hun oplossingen. Als hulpverlener zie ik mij als een gids en professional in de werking van het autistisch brein en het oplossingsgerichte gedachtegoed en de cliënt als de gids en professional in wie hij is als persoon met al zijn talenten, vaardigheden en hulpbronnen, die ik op oplossingsgerichte wijze samen met hem ontdek. In deze wisselwerking tussen hulpverlener en cliënt ontstaan vaak waardevolle en verrijkende inzichten, voor beide partijen.

Met dit eindwerk beoog ik meer inzicht te verschaffen in de werking van het autistische brein en tegelijkertijd is het een betoog hoe de oplossingsgerichte benadering & technieken fantastisch goed aansluiten bij de begeleiding van mensen met autisme.

DE CENTRALE VRAAG IN IEDERS LEVEN: WIE BEN IK?

Ik geloof oprecht dat ieder mens in zijn leven, bewust of onbewust, op zoek is naar het antwoord op de vraag: 'Wie ben ik?'. We worden nu éénmaal niet met een handleiding geboren. Het is aan ieder van ons om gedurende ons leven die handleiding te schrijven en zodoende ons zelf beter te kunnen begrijpen. Zichzelf beter begrijpen stelt een mens in staat om zijn leven in te richten op een manier die goed aansluit bij wie hij is en wat voor hem goed werkt. Dit is een zeer dynamisch proces, aangezien we als mens voortdurend in ontwikkeling zijn.

Er zijn geen twee mensen in de wereld die honderd procent identiek zijn, en bij wijze van spreken elkaars handleiding gewoon kunnen kopiëren. Ieder mens is uniek, heeft zijn eigen talenten, moeilijkheden, coping mechanismen, en wordt omringd door zijn of haar uniek netwerk.

Ondanks het feit dat ieder mens zijn eigen unieke handleiding heeft, ervaren mensen met autisme al vanaf jonge leeftijd dat ze anders zijn als anderen. Ze lopen tegen hindernissen aan, daar waar anderen dit precies niet als een hindernis ervaren. Mensen met autisme ervaren dan ook erg dat zij meer als anderen hun best moeten doen en inspanningen moeten leveren om mee te draaien in deze maatschappij.

Dit enkel toeschrijven aan je hebt een unieke handleiding, net zoals ieder mens, zou het gegeven autisme enorm minimaliseren.

Dat diepe gevoel van anders zijn bij mensen met autisme, kan verklaard worden door het feit dat de werking van het brein van mensen met autisme (neurodivers), verschilt van de werking van het brein van neurotypische mensen. De wereld wordt hoofdzakelijk bevolkt door neurotypische mensen. Volgens schattingen is ongeveer 95 % van de bevolking neurotypisch (Michel, 2020), niet verwonderlijk dat je je als neurodivers persoon anders voelt.

De andere werking van je brein leren kennen en een handleiding ontwikkelen die goed aansluit op de werking van dat specifieke brein, dat lijkt me de uitdaging voor mensen met autisme. Het gaat er bij wijze van spreken om dat de basis waarop je als persoon met autisme je handleiding baseert, verschillend is van de basis waarop een neurotypisch persoon zijn handleiding baseert. Zonder dat men er zich bewust van is, hebben mensen vaak al een deel van de handleiding verzameld. Al dan niet met behulp van een hulpverlener, kan deze handleiding verder ontdekt en ontwikkeld worden.

Diagnostiek

Wanneer de andere werking van een autistisch brein de basis vormt voor de unieke handleiding, kan men zich de vraag stellen of de officiële diagnose van autisme noodzakelijk is.

Als oplossingsgericht hulpverlener is het voor mij absoluut geen must in de begeleiding dat de cliënt een officiële diagnose van autisme heeft. Zoals hoger vermeld, hecht ik als hulpverlener veel waarde aan het leren kennen van de eigen handleiding van de cliënt, zodat deze een zo waardevol mogelijk leven kan leiden volgens zijn eigen termen en voorwaarden.

Doch de keuze voor een al dan niet officiële diagnose ligt vanzelfsprekend bij de cliënt. Hij is de enige die kan bepalen wat het nut is van een diagnose voor hem, welke betekenis dit voor hem heeft en welk verschil een dergelijke diagnose voor hem maakt ¹.

Degene die ervoor opteren om zich officieel te laten diagnosticeren zien de diagnose vaak als een erkenning voor de strijd die ze dagdagelijks hebben gevoerd. Tegelijkertijd houdt de diagnose vaak een ontschuldiging in. Een bevestiging dat de moeilijkheden die ze ervaren niet hun schuld zijn, dat ze niet gek zijn, noch lui, noch dom, noch ongevoelig. En dat het al zeker niet ligt aan het feit dat ze niet hard genoeg hun best hebben gedaan. Integendeel...

Voor andere mensen is het voldoende dat de therapeutische hypothese van autisme wordt gesteld, met andere woorden de mogelijkheid wordt geponeerd dat de cliënt autisme heeft. Vanuit deze hypothese kan dan de eigen handleiding verder verkend en ontwikkeld worden, rekening houdend met de andere werking van het autistisch brein.

Of men nu kiest voor officiële diagnostiek of niet, uiteindelijk is de essentie om zichzelf beter te leren kennen en te begrijpen. Van zodra iemand zichzelf beter begrijpt, dan krijgt deze persoon ook het gevoel meer controle te hebben over zijn eigen leven. Begrip leidt tot andere keuzes (Isebaert & Lefevere, 2022, p. 470). Laat dat gevoel van controle en voorspelbaarheid nu net erg belangrijk zijn voor vele mensen met autisme. Dit gevoel van zichzelf begrijpen geeft rust in hun hoofd, en leidt ook vaak tot meer acceptatie van hun 'anders' zijn.

DSM-5 criteria

DSM-5: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (kortweg DSM) is een handboek voor diagnose en statistiek van psychische aandoeningen dat in de meeste landen als standaard in de psychiatrische diagnostiek dient. De DSM-5 verscheen in mei 2013 (Mattelin & Volckaert, 2014, p. 9).

Hoewel de DSM-5 de focus legt op de problemen en in eerste instantie weinig hoopgevend is, wil ik de criteria die de DSM-5 hanteert om de diagnose autismespectrumstoornis (ASS) te stellen, volledigheidshalve toch vermelden. Het is namelijk op deze criteria dat men zich baseert om officieel de diagnose ASS te stellen, indien mensen een dergelijke officiële diagnose wensen.

¹ Als ik over een cliënt spreek, spreek ik steeds in de mannelijke vorm (hij/hem), teneinde het geheel gemakkelijk leesbaar te houden en de uniformiteit te bewaren.

Autisme is een aangeboren, pervasieve ontwikkelingsstoornis. Het heeft invloed op alle domeinen van het leven.

De DSM-V vermeldt de volgende criteria om te spreken over een autismespectrumstoornis:

A. Beperkingen in sociale communicatie en interactie in verschillende contexten (3/3)

1) Problemen met sociaal-emotionele wederkerigheid (subtypes)

- Afzijdige mensen: deze nemen zelf geen initiatief nemen tot contact en reageren ook niet op contact (het stereotype beeld);
- De passieve mensen: zij nemen zelf niet veel initiatief tot contact, tenzij het echt nodig is (vaak functioneel). Ze reageren wel op contact;
- De actieveren mensen: Zij nemen zelf initiatief tot contact en reageren op contact, maar op een eerder bizarre manier, bijvoorbeeld door een abnormale sociale toenadering of het extreem hard delen van interesses;
- Hoogdravende mensen: zij nemen initiatief tot contact, de manier waarop zij praten is met een zeer geleerde woordenschat. Het is vaak een monoloog met weinig wederkerigheid.

2) Problemen met non verbaal communicatief gedrag dat nodig is voor sociale interacties

- Te veel of te weinig oogcontact maken;
- Beperkte non-verbale communicatie: zelf hebben ze vaak een vlakke lichaamstaal waar je de emotie niet echt van kan aflezen, doch ook het begrijpen van de lichaamstaal en gezichtsuitdrukkingen van een ander is zeer moeilijk.

3) Problemen met het ontwikkelen, onderhouden en begrijpen van relaties

Bijvoorbeeld het onvermogen om het gedrag aan te passen aan diverse sociale contexten, moeizaam contacten leggen en vriendschappen maken en beperkte aanwezigheid van interesse in leeftijdsgenoten.

B. Beperkte, repetitieve patronen van gedrag, interesses of activiteiten (2/4)

- 1) *Stereotiepe of repetitieve motorische bewegingen, gebruik van voorwerpen of taal.*
- 2) *Aandringen op gelijkheid, inflexibel vasthouden aan routines of gewoonten van verbaal of non-verbaal gedrag:* Zoals onrust bij kleine veranderingen en overgangen, rigide denkpatronen en dagelijks dezelfde route nemen of hetzelfde voedsel willen eten.
- 3) *Beperkte, gefixeerde interesses buiten proportie in intensiteit of focus:* Bijvoorbeeld een sterke hechting aan ongewone voorwerpen en aanhoudende interesses.
- 4) *Hypo- of hyperreactiviteit:* Bijvoorbeeld een ongewone reactie op aanrakingen en vijandige reacties op smaken, geuren en texturen.

- C. Deze symptomen moeten zich al manifesteren in de vroege kindertijd, maar kunnen soms pas merkbaar worden wanneer sociale eisen de beperkte capaciteit overstijgen of gemaskeerd worden door aangeleerde strategieën in het latere leven
- D. De symptomen leiden tot een significante last/beperking in het sociaal/professioneel functioneren of andere belangrijke domeinen van het huidige functioneren.
- E. De stoornissen beperken zich niet tot een verstandelijke beperking of algemene ontwikkelingsvertraging.

(De Reu, 2023, p. 25-27)

De focus in de DSM-V ligt voornamelijk op wat er fout gaat of wat een probleem kan zijn. Dit kan heel erg ontmoedigend aanvoelen. Laat me bij deze al duidelijk stellen dat geen enkel persoon met autisme te herleiden valt tot deze moeilijkheden.



Een premisse in het oplossingsgericht werken is dat ‘ieder mens over autopoëtische capaciteiten beschikt’. Dit betekent dat ieder mens over zelfhelende vermogens beschikt, die hem in staat stellen om met de moeilijkheden van het leven om te gaan en hem te laten evolueren in de richting van de doelen die hij wil bereiken.

Moest voor iedere cliënt die de diagnose autismespectrumstoornis kreeg, tegelijkertijd ook een overzicht gemaakt worden van de autopoëtische capaciteiten van deze persoon, zijnde zijn talenten, inzichten, vaardigheden, hulpbronnen, dan is het dadelijk duidelijk dat een mens niet te herleiden valt tot zijn diagnose en de problemen en moeilijkheden daaruit voortvloeiende. Integendeel, je krijgt dan zicht op hoe een veerkrachtige, inventieve en competente wezens mensen zijn.

Het betekent bovendien ook niet dat wanneer cliënten even geen zicht meer hebben op deze capaciteiten, dat ze er niet meer zijn. Soms zijn ze even ondergesneeuwd, maar ze zijn er en kunnen terug ontdekt worden.

Net zoals ieder neurotypisch persoon uniek is, is ook ieder neurodivers persoon uniek. Denk na het lezen van deze criteria van de DSM-V nu niet dat iedereen met autisme hetzelfde is. Noch dat alle moeilijkheden die kunnen voortvloeien uit hogervermelde diagnose, zich ook effectief altijd en bij iedereen voordoen. Men spreekt dan ook van “autismespectrumstoornis”. Het feit dat er zoiets is als een spectrum, betekent dat er een enorme diversiteit is en dat autisme zich op heel verschillende manieren kan uiten bij verschillende mensen.

De uitspraak van Gijs Horvers: ‘Als je één autist kent, dan ken je er ook maar één’ illustreert dit zeer mooi.

Autisme: Probleem of beperking?



Iemand die veel last ondervindt op verschillende domeinen in zijn leven omwille van autisme, heeft soms begrijpelijkerwijze de hulpvraag ‘help mij van dat autisme af’ of ‘ik wil zijn zoals al die andere mensen die ogenschijnlijk moeiteloos door het leven gaan’. Helaas zijn dit geen werkbare hulpvragen, aangezien geen enkele hulpverlener in staat is om de specifieke werking van de hersenen bij iemand met autisme, aan te passen. Autisme is niet iets wat we kunnen oplossen of ongedaan kunnen maken. Iets wat we niet kunnen oplossen of ongedaan kunnen maken, noemen we in de oplossingsgerichte therapie een beperking (Le Fevere de Ten Hove, 2007, p. 30). De beperking ‘an sich’ is een gegeven dat we alleszins dienen te erkennen. Ik vind het moeilijk om te vragen om dit te accepteren, aangezien dat bijna veronderstelt dat iemand zijn autisme omarmt en dat is voor sommigen vaak nog een brug te ver.

Waar men wel vat op kan krijgen, is hoe men omgaat met de moeilijke gevolgen die een beperking met zich meebrengt. Deze moeilijke gevolgen van een beperking kunnen we wel aanpakken, zodat iemand ook beter kan leren leven met de beperking an sich. Moeilijkheden waarvoor we nu of in de toekomst wel een oplossing kunnen vinden, noemen we in de oplossingsgerichte therapie problemen (Isebaert & Lefevere, 2022, p. 472). Om samen met de cliënt tot een werkbare hulpvraag te kunnen komen, is het essentieel om een onderscheid te maken tussen problemen of beperkingen. Als we in de valkuil trappen van een beperking te willen oplossen, leidt dit zoals Le Fevere de ten Hove (2007) terecht stelt tot “een ‘mission impossible’ die slechts kan uitmonden in een vat vol frustraties, zowel voor de hulpverlener als de cliënt”.

Het hogervermelde indachtig, catalogeer ik autisme op zich als een beperking, in die zin dat het gaat om een specifieke, andere werking van een brein, wat niet veranderd kan worden. Of iemand zijn autisme ook als een beperking ervaart, is echter een heel subjectief gegeven, dat afhankelijk is van tal van factoren.

➤ Oikos

Oikos betekent in het Grieks zowel ‘huis’, als ook ‘omgeving’, ‘situatie’ of ‘context’ (Isebaert & Lefevere, 2022, p. 58).

Het is belangrijk om na te gaan hoe de verschillende omgevingen, situaties en contexten eruit zien waarin de persoon met autisme zich begeeft.

Zijn dit autismevriendelijke omgevingen, waarin de cliënt omringd wordt met mensen die weet hebben van de andere manier van denken en die hun best doen om deze andere manier van denken te begrijpen en zich hier als persoon op af te stemmen?

Of vertoeft de cliënt in een weinig autismevriendelijke omgeving, waarin hij zich niet begrepen en erkend voelt, ondanks de enorme inspanningen die hij levert om te kunnen voldoen aan de verwachtingen en normen van de neurotypische wereld?

➤ Coping mechanismen

Heeft de persoon met autisme effectieve coping mechanismen aangeleerd teneinde om te gaan met de uitdagingen die voortvloeien uit zijn autisme? Heeft hij zicht op deze coping mechanismen?

➤ Talenten en vaardigheden

Heeft de persoon met autisme zicht op zijn talenten en vaardigheden, die hem kunnen helpen in het bereiken van doelen? Heeft de persoon met autisme zicht op de positieve aspecten verbonden aan zijn autisme?

➤ Supporters

Welke mensen in de omgeving van de persoon met autisme zijn steunfiguren voor hem? Wie moedigt hem aan, zorgt voor afleiding, biedt een luisterend oor, biedt praktische ondersteuning? Bij wie kan hij terecht en hoe kunnen ze hem het beste helpen?

Het is logisch dat hoe beter de ‘oikos’ is van een persoon met autisme, hoe meer supporters hij heeft, hoe effectiever hij zijn eigen coping mechanismen uitbouwt, hoe meer hij krachten en talenten ontdekt en verder ontplooit, hoe minder het autisme als een beperking ervaren wordt.

Omgekeerd wanneer de ‘oikos’ niet afgestemd is op de persoon met autisme, er weinig tot geen supporters zijn, de coping mechanismen niet efficiënt zijn of tot andere moeilijkheden leiden, en zo lang er nog een sluier van onwetendheid over de eigen krachten en talenten hangt, dan wordt het autisme als een serieuze beperking ervaren.

Dit niet erkennen zou een ernstige miskennen zijn van de vele moeilijkheden en stress die een persoon met autisme tegen komt in een wereld die niet afgestemd is op mensen met autisme.

WERKING VAN HET BREIN: DE THEORIE VAN HET VOORSPELLENDE BREIN

De specifieke en andere werking van een autistisch brein kan dus niet veranderd worden. Het lijkt me dan ook aangewezen om nu eens zicht te krijgen op de werking van een autistisch brein, zodanig dat men hier een beter begrip over kan ontwikkelen.

Zoals in de inleiding aangehaald, doe ik dit door mij te baseren op de theorie van het voorspellende brein. Ik bespreek verder wat de gevolgen zijn van deze theorie voor mensen met een autistisch brein.

Klassieke beeld van de werking van het brein

Doorheen de jaren werd de werking van ons brein vergeleken met de werking van een computer. Net zoals bij een computer, ontvangt het brein informatie van de zintuigen (waarnemen of perceptie), het gaat met die informatie aan de slag en verwerkt die (denken of cognitie), dat denken resulteert in betekenis en op basis van die zingeving vertelt ons brein aan het lichaam hoe te reageren op de wereld (gedragsreactie) (Vermeulen, 2021, p. 19).

Schematisch kunnen we dit als volgt samenvatten:

Input → process → output

Nieuwe beeld van de werking van het brein

Vermeulen (2021) omschreef de impact van het nieuwe beeld van de werking van het brein als een copernicaanse revolutie binnen de hersenwetenschap.

De manier waarop we naar de wereld kijken en betekenis verlenen aan deze wereld (perceptie) wordt niet uitsluitend gevormd door de input van de zintuigen, zoals aanvankelijk gedacht. Het is evenwel een wisselwerking tussen:

- a. Enerzijds de kennis die we al hebben van de wereld,
- b. Anderzijds de zintuiglijke informatie die via onze vijf zintuigen binnenkomt.

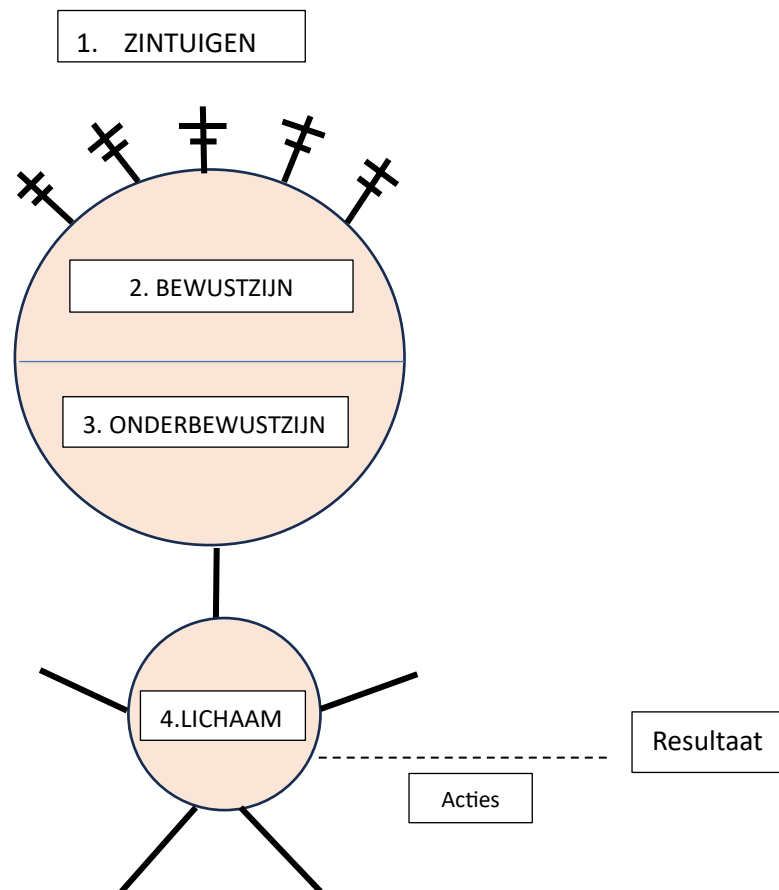
Het brein voorspelt in zekere zin wat er gaat gebeuren, op basis van de interne modellen van de wereld die het brein reeds heeft opgebouwd.

Vervolgens toetsen we af of de zintuiglijke informatie die via de zintuigen binnen komt, overeenstemt met onze opgebouwde innerlijke modellen.

Ons brein is dus continu voorspellingen aan het maken én het houdt van juiste voorspellingen. Toch zal het voorkomen dat de kennis die we hebben opgeslagen van de wereld en de zintuiglijke informatie die binnenkomt, niet met elkaar overeenstemt. Dan spreken we van een voorspellingsfout.

Het brein doet er dan ook alles aan om voorspellingsfouten te voorkomen en weg te werken.

Laat me deze meest recent theorie illustreren met onderstaande figuur:



Figuur 1: 'the Stickman' (Rock, 2013)

Dit gekke figuurtje, ontwikkeld door een Amerikaanse chiropractor, dr. Thurman Flead, kreeg de benaming 'the stickman' en is de voorstelling van de mens en de werking van diens geest. Bovenop de grote cirkel, zie je 5 antennes staan. Deze antennes vertegenwoordigen onze zintuigen (1).

De grote cirkel vertegenwoordigt ons hoofd, ons brein en wordt opgesplitst in een bewustzijn (2) en een onderbewustzijn (3). Ons hoofd is in verhouding veel groter dan ons lichaam (4), omdat het brein het lichaam aanstuurt. Het brein geeft instructies aan je lichaam, en je lichaam voert die instructies vervolgens uit door middel van acties, die op hun beurt resultaten opleveren (Rock, 2013).

Het bewustzijn, is het verstand, het intellect, datgene waar we heel bewust mee redeneren, het vraagt een mentale inspanning en verloopt daardoor ook trager.

Ons onderbewustzijn daarentegen bevat snelle processen die automatisch en onbewust verlopen op basis van de informatie die in het onderbewustzijn zit opgeslagen. De manier waarop je denkt over de wereld en hoe de wereld in elkaar zit, onze vroegere ervaringen, ideeën & waarden, zitten onder andere opgeslagen in ons onderbewustzijn. Met andere woorden in dit onderbewustzijn zitten de interne modellen die het brein heeft opgebouwd.

Het is dus niet zo dat de informatie via de zintuigen binnenkomt en deze vervolgens met het bewustzijn verwerkt en geïnterpreteerd wordt, om vervolgens tot actie over te gaan en resultaten te bekomen. Dat zou ook een zeer traag proces zijn.

Onze betekenisverlening aan en interpretatie van gebeurtenissen, gebeurt hoofdzakelijk op basis van hetgeen opgeslagen zit in het onderbewustzijn, met andere woorden op basis van de interne modellen die we hebben gecreëerd. Op basis van deze betekenisverlening zal een mens vervolgens handelen en actie ondernemen hetgeen op zijn beurt weer leidt tot een bepaald resultaat.

Het voorspellen, waarvan hierboven sprake, gebeurt op basis van de interne modellen die men dus in het onderbewustzijn heeft opgeslagen. Dit is een zeer snel proces.

Het voorspellende brein en neurotypische mensen

Neurotypische mensen vertrouwen in sterke mate op de interne modellen van de wereld die zij in hun onderbewustzijn hebben opgeslagen. Op basis van deze interne modellen maken zij voorspellingen en vervolgens wordt deze voorspelling dus afgetoetst aan de zintuiglijke informatie die binnenkomt. Zoals hogervermeld is er soms een discrepantie tussen het intern model en de zintuiglijke informatie, wat leidt tot een voorspellingsfout. Op dat moment is het van belang dat men onderscheid maakt of deze voorspellingsfout het gevolg is van

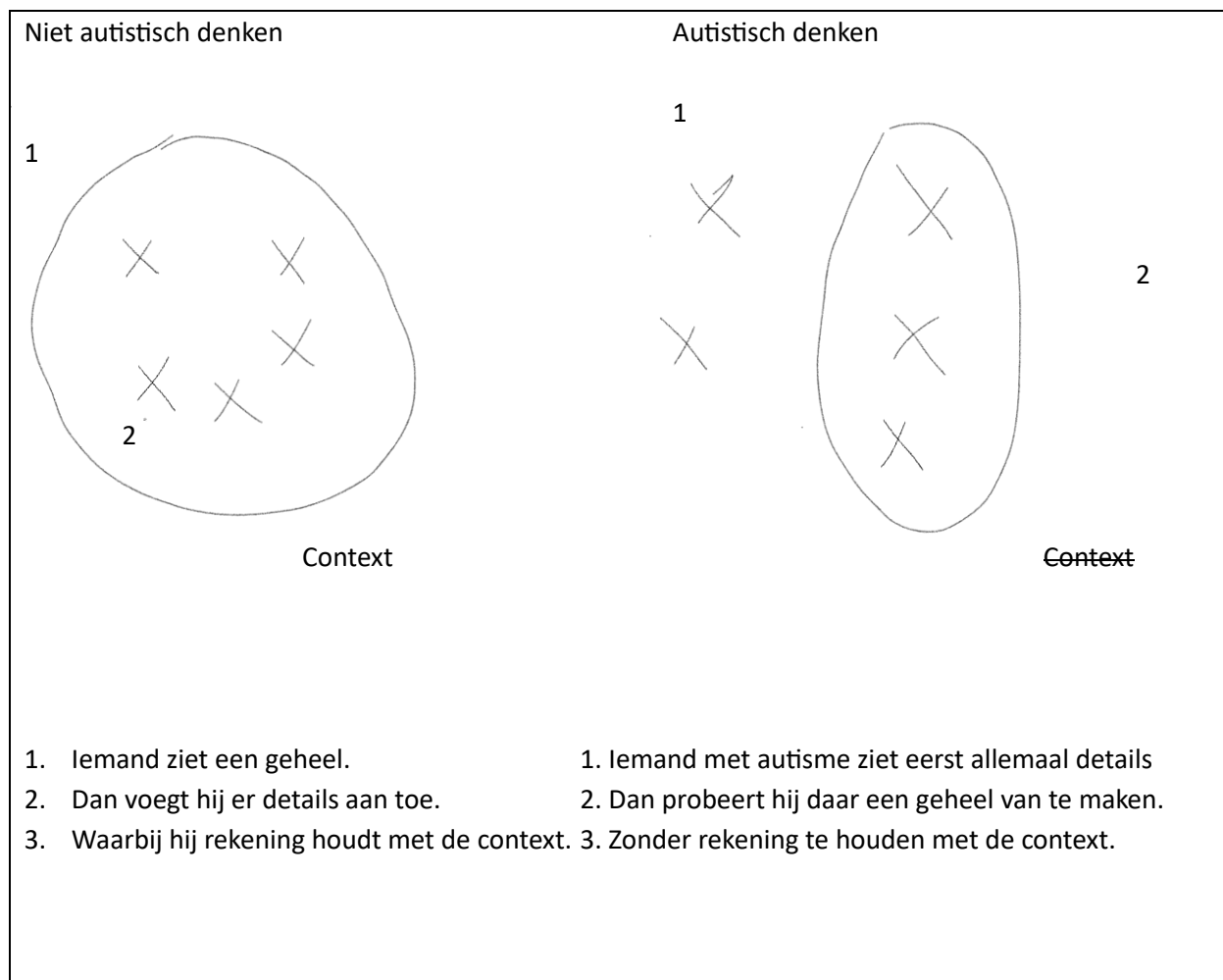
1. Toevallige, bijkomstige en onverwachte gebeurtenis in onze omgeving (m.a.w. ruis, waar we niet veel belang aan dienen te hechten);
2. Onverwachte gebeurtenis die het gevolg is van een belangrijke verandering in onze omgeving (signaal dat belangrijk is). In het tweede geval dienen we:
 - a. Ofwel ons intern model aan te passen, waardoor je voorspelling aangepast kan worden aan de veranderde werkelijkheid (= leren);
 - b. Ofwel de wereld aanpassen aan je voorspellingen door via acties de realiteit te veranderen.

(De Reu, 2023, p. 32-33)

Het voorspellende brein en mensen met autisme

Mensen met autisme daarentegen vertrouwen veel minder op de interne modellen van de wereld die ze hebben opgebouwd, waardoor zij veel meer gewicht geven aan de zintuiglijke informatie. In het ordenen van en het overzicht krijgen op deze zintuiglijke informatie, lopen ze aan tegen wat Uta Frith omschreef als de theorie van de zwakke centrale coherentie bij mensen met autisme.

Uta Frith, een Duits-Britse ontwikkelingspsychologe en een wereldautoriteit op het vlak van autisme, omschrijft centrale coherentie als ‘een ingebouwde drang van het cognitieve apparaat om een samenhang te creëren tussen zoveel mogelijk prikkels en om zoveel mogelijk te generaliseren over zoveel mogelijk contexten’ (Vermeulen, 2009, p. 224). Dat dit geen sinecure is voor mensen met autisme, mag blijken uit onderstaande schematische voorstelling.



Figuur 2. Niet autistisch/Autistisch (Mattelin & Volckaert, 2014)

➤ Detaildenken

De zintuiglijke informatie is bij mensen met autisme zeer gedetailleerd. Ze pikken met hun zintuigen enorm veel details op, met als gevolg dat zij ook zeer gedetailleerd denken, en het uiteindelijk een enorme opgave is om het geheel en de essentie van iets nog te kunnen zien.

Niet voor niets zegt men dat mensen met autisme het bos door de bomen niet meer kunnen zien, al zullen ze ieder detail van de boom wel gezien hebben.

➤ Contextblindheid

De moeilijkheid situeert zich echter niet zozeer in het feit dat mensen met autisme alleen maar details waarnemen, maar voornamelijk in het feit dat ze moeite hebben om belangrijke van onbelangrijke details te onderscheiden, wat zowel bij het voorkomen van voorspellingsfouten als bij het beoordelen van het belang van voorspellingsfouten essentieel is.

De moeite om dit onderscheid te maken is een gevolg van de contextblindheid. Het is net context die men nodig heeft om te bepalen welke details al dan niet relevant zijn.

Op basis van de context bepaalt men wat de essentie is van datgene wat men oppikt met zijn zintuigen. Eens de essentie bepaald is op basis van de context, kan men de details die relevant zijn in die context toevoegen aan de essentie. Doordat de essentie op voorhand bepaald werd, zal men ook geen aandacht meer schenken aan contextueel niet-relevante details.

Omdat mensen met autisme moeite hebben met dat snel en onbewust inschatten van de essentie op basis van de context, slaan ze dan maar alle details op, als een soort compensatiestrategie (Vermeulen, 2009, p. 227-228).

Kort samengevat hebben mensen met autisme dus moeite met het snel en onbewust inschatten van de context waardoor het snel en onbewust kunnen inschatten van de essentie moeilijk wordt en waardoor ze moeilijk een onderscheid kunnen maken tussen relevante details en niet-relevante details. Dit draagt mede bij aan te specifieke interne modellen, waardoor er gemakkelijker voorspellingsfouten ontstaan, alsook tot de moeilijkheid om het gewicht dat aan een voorspellingsfout wordt toegekend juist in te schatten.



Zonder de moeilijkheden en de uitdagingen die het voorgaande met zich meebrengt te willen minimaliseren, is het zo dat een mes altijd aan twee kanten snijdt. Hoewel het dus enorm lastig kan zijn om de essentie niet snel te kunnen inschatten en irrelevante details niet te kunnen weg te filteren op basis van de context, zijn er hier ook positieve kanten aan.

In situaties waar het niet zozeer van belang is dat je de essentie van de situatie abstraheert, doch waar het net van belang is dat je ieder minuscule detail dient gezien te hebben, hebben autistische breinen een enorme voorsprong. In deze situaties betekent het absoluut denken van autistische breinen een enorme meerwaarde. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het programmeren van software, het ingeven van formules bij Excel, of het voeren van je boekhouding, ... Het doet er daar echt wel toe waar de punt of de komma staat. Het is zelfs essentieel om tot correcte resultaten te komen. Tegelijkertijd zorgt hogergenoemde compensatiestrategie van mensen autisme, met name om dan maar alle details op te slaan, ervoor dat ze vaak een enorm getraind en goed werkend geheugen hebben.

Ik hou persoonlijk niet van de term contextblindheid, omdat het op eerst gezicht lijkt alsof mensen met autisme de context niet kunnen zien, en we met een vaststaand, statisch tekort te maken hebben. Doch mensen met autisme kunnen de context wel degelijk zien, maar ze kunnen deze niet **onbewust** gebruiken om betekenis te verlenen aan informatie.



Met andere woorden kunnen mensen met autisme wel **bewust** gebruik van de context. Want helemaal correct betekent contextblindheid een tekort in het vermogen om **spontaan en onbewust** context te gebruiken in het verlenen van betekenis, wanneer informatie vaag, onduidelijk of meerzinnig is (Vermeulen, 2009, p. 236).

Aangezien contextgevoeligheid een onbewust proces is en geen bewust nadenken, kan je het mensen niet aanleren. Aangezien elke context uniek is, kan je er geen stappenplan van maken, want het zou tal van uitzonderingen behelzen.

Hoewel we dus de intuïtieve contextgevoeligheid niet kunnen aanleren, kunnen we mensen met autisme wel leren compenseren, zodat ze via een omweg toch de context kunnen gebruiken. We doen dit door de context te verhelderen voor mensen met autisme, we wijzen hen op de context en wat daarin relevant is, zodat ze bewust kunnen nadenken over de context.

Zo vermijden we dat ze terugvallen op aangeleerde, vaste koppelingen en dus a-contextueel reageren (Vermeulen, 2009, P 260-261).

Tijdens de generale repetitie, die plaats vond een week voor de première van de balletvoorstelling, was de ballet juf van Lies erg slecht gezind en grommelde ze op zowat elke leerling. Uitzonderlijk droeg de juf tijdens deze generale repetitie een witte trui, in plaats van haar gebruikelijke zwarte maillot.

Toen de juf opnieuw een witte trui aanhad, tijdens een gewone balletles nadat de voorstellingen al hadden plaats gevonden, had Lies zich heel erg terug getrokken tijdens de les. Toen de juf Lies hierover aansprak en vroeg hoe het kwam dat ze zo stil en teruggetrokken was zei ze: 'Je had je witte trui aan, dan ben je slecht gezind'.

Lies had de gemoedstoestand van de juf gekoppeld aan het (verwaarloosbare) detail van de witte trui, en bijgevolg had Lies haar gedrag afgestemd op een slechte gemoedstoestand van de juf.

In bovenstaand voorbeeld is het helpend om de context van een generale repetitie samen met Lies te verhelderen. De juf heeft namelijk op het ogenblik van een generale repetitie heel veel zenuwen of alles tijdens de aankomende voorstellingen goed zal verlopen. Door deze zenuwen en stress reageert ze korter op de leerlingen.



“ The only true wisdom is in knowing you know nothing – Socrates ”

Dit veronderstelt natuurlijk dat je aan Lies vraagt hoe het komt dat ze denkt dat de juf slecht gezind is als ze een witte trui aan heeft. En dat je dat niet dadelijk afdoet als ‘wat een gekke conclusie is dat nu’ of ‘zo moet je toch niet denken’.

Als de juf weet dat Lies autisme heeft, is het ook niet voldoende om haar stille en teruggetrokken gedrag aan het autisme toe te wijten. Durf het te bevragen, zodat je ook zicht krijgt op de context van wat er zich in het brein van iemand met autisme afspeelt. De kern van autisme wordt vaak nog gemist, omdat men teveel blijft hangen aan het gedrag van mensen met autisme, en nog te weinig rekening houdt met de context van wat er zich in het brein van iemand met autisme afspeelt (Vermeulen, 2009, p. 254).

Met een nieuwsgierige blik durven kijken wat maakt dat iemand een bepaalde koppeling maakt en bepaalde betekenisverlening geeft, en via een socratisch gesprekje mensen attent maken op de context, zodat ze expliciet kunnen leren, is zoveel meer helpend, dan hun te verwijten dat ze niet mogen denken zoals ze nu éénmaal denken.

Een niet-wetende houding aannemen, een centrale basisvaardigheid in het oplossingsgerichte werken, is zo mogelijk dus nog belangrijker in het werken met mensen met autisme, om de semantiek die mensen met autisme geven, te kunnen ontdekken. Het is een noodzakelijke houding om de persoon met autisme te kunnen begrijpen, en van daaruit tot werkzame oplossingen te komen.

Concluderend kunnen we stellen dat, juist omdat autistische breinen heel erg stilstaan bij alle details én weinig contextgevoelig zijn, ze zeer specifieke voorspellingen maken. Hoe specifieker evenwel de voorspellingen, hoe groter het risico op voorspellingsfouten. Hoe meer voorspellingsfouten, hoe onzekerder men wordt over de eigen interne modellen, waardoor men nog meer aandacht geeft aan de zintuigelijke informatie, en er dus nog meer aandacht naar de details gaat. Een zelfversterkende cyclus, die erg veel mentale inspanning vraagt, en de nodige uitdagingen met zich mee brengt op verschillende vlakken, die ik hier graag verder toelicht.

DE OPLOSSINGSGERICHTE AANPAK

De hulpvragen van mensen met autisme zijn zeer divers, doch ze hebben vaak te maken met de moeilijkheden die ook in de DSM-V omschreven staan. Hierna beperk ik me tot de moeilijkheden in de sociale communicatie en interactie, alsook de moeilijkheden voortvloeiende uit de hyper- of hyporeactiviteit, aangezien deze in de praktijk het meeste voorkomen.

Bij ieder thema zal ik dit terug linken aan de theorie van het voorspellende brein en aan de hand van een aantal casusvoorbeelden, duiden hoe de oplossingsgerichte aanpak zeer werkzaam is in de begeleiding van mensen met autisme.

Prikkelgevoeligheid

Als we spreken over de moeilijkheden die mensen met autisme hebben met prikkels, dan situeren die moeilijkheden zich op de volgende 3 vlakken:

- Te sterk reageren op prikkels of hyperreactiviteit, zowel gedragsmatig als emotioneel;
- Niet of niet sterk genoeg reageren op prikkels of hyporeactiviteit;
- Zelfstimulatie of stimming.

De theorie van het voorspellende brein kennende, kunnen we nu ook al voorspellen (deze woordspeling leek me hier wel op zijn plaats) dat een brein prikkels voorspelt in plaats van verwerkt. En dat ons brein alles op alles zet om voorspellingsfouten te voorkomen, omdat dit rust geeft. Bij zowel het voorspellen, als het trachten te voorkomen van voorspellingsfouten, schakelt men onbewust de context in, zodanig dat we relevante prikkels kunnen onderscheiden van niet-relevantie prikkels (Vermeulen, 2021, p 81).

Bij mensen met autisme gebeurt het vaak dat er een discrepantie ontstaat tussen de prikkels die men voorspeld heeft en de effectieve prikkels, en men er vervolgens niet in slaagt om te bepalen of deze voorspellingsfout al dan niet belangrijk is (signaal of ruis).

Hierdoor gebeurt het dat de persoon met autisme te veel aandacht geeft aan iets waar geen aandacht aan dient gegeven te worden (hetgeen hogervermeld wordt als ruis).

Dat ontstaat overprikkeling.

Om dit onderscheid te maken tussen wat belangrijk is en niet belangrijk is, gebruikt men de context, wat voor mensen met autisme zeer moeilijk is om die onbewust en spontaan te activeren (Vermeulen, 2021, p. 77).

Het verwerken van deze voorspellingsfouten, is voor een autistisch brein enorm moeilijk, waardoor overprikkeling continu om de hoek loert.

De zintuiglijke problemen in autisme zijn dus niet zintuiglijk, hoewel ze als dusdanig ervaren worden (Vermeulen, 2021, p 71). Ze hebben eerder te maken met de emotionele reacties van het brein op die prikkels.

Je kan je wel voorstellen dat wanneer een voorspellingsfout optreedt en men geen onderscheid kan maken tussen ruis, waar niet veel belang aan gehecht moet worden, en een belangrijk signaal, waar wel belang aan gehecht moet worden, enorm stresserend is voor een autistisch brein. Het autistisch brein verkeert in een constante staat van hyperalertheid omdat het de onvoorspelbaarheid van de wereld te serieus en absoluut neemt, en dus te veel belang hecht aan datgene wat gecatalogeerd dient te worden als ruis. Het autistisch brein wil een absoluut model bouwen om alle prikkels precies te kunnen plaatsen, doch het bouwt daardoor een te specifiek model, wat weer tot voorspellingsfouten, en aldus ook tot meer zintuigelijke overbelasting en stress leidt. En zo komen we terug in de energierovende zelfversterkende cyclus, die hierboven op pagina 17 werd neergeschreven.

➤ Hyperreactiviteit

Hoe kan men overprikkeling aanpakken/voorkomen?

Op korte termijn kan men zeker prikkels elimineren, wanneer de persoon met autisme volledig overprikkeld is. Dit is evenwel geen goede strategie op lange termijn. In eerste instantie omwille van hetgeen hoger vermeld is, met name dat de sensorische problemen in autisme niets te maken hebben met prikkelgevoeligheid en ze dus niet sensorisch zijn.

In 2^{de} instantie leven we in een wereld vol met prikkels. Elke dag worden onze zintuigen blootgesteld aan ongeveer vier miljoen prikkels (De Reu, 2023, p. 44). Hoe minder men zich bloot stelt aan prikkels, hoe minder prikkels men uiteindelijk ook kan verdragen en hoe gevoeliger het brein wordt voor prikkels (Vermeulen, 2021, p. 83).

Onlangs ging ik met mijn gezin naar een subtropisch zwemparadijs. Terwijl mijn man & zoon zich uitleefden in het zwembad, genoot ik van een goed boek, terwijl ik een hoofdtelefoon met 'noise cancelling' ophad. Toen ik de hoofdtelefoon halverwege ons bezoek afzette, werd ik overspoeld door het enorme lawaai dat er was en kon ik de geluiden van watervallen, krijsende en joelende kinderen, en alles wat te horen valt in een dergelijk zwembad, precies veel minder verdragen dan op het ogenblik dat we het zwembad betraden.

Dit voorbeeld uit mijn eigen leven illustreert voortreffelijk hoe het dempen van prikkels ervoor zorgt dat je brein er uiteindelijk ook gevoeliger voor wordt.

Een aanpak op lange termijn begint met personen met autisme een goed gevoel, voorspelbaarheid en controle te geven.

✓ Voorspelbaarheid

- Door de zintuigelijke context te verhelderen, maak je de zintuigelijke omgeving voorspelbaar. Door de context te verhelderen, vermindert men het risico dat niet-relevante prikkels die het gevolg zijn van variaties in de context, aanleiding geven tot voorspellingsfouten, doordat men er op kan anticiperen en men ook weet dat men zijn interne modellen niet dient aan te passen.

- Het begrijpelijk maken van de zintuiglijke omgeving: onduidelijke, vage en dubbelzinnige prikkels leiden tot onzekerheid en stress (Vermeulen, 2021, p. 90-91).

De eerste keer dat ik Jasper, een 17-jarige jongen met autisme, zag, was ik alleen in de praktijk. Normaal zijn er nog twee andere collega's aanwezig. Het was dus erg rustig. De 2^{de} keer dat ik hem zag, waren mijn collega's wel aanwezig. Mijn praktijkruimte grenst aan het toilet. Ik merkte hoe Jasper onrustig werd van de geluiden die hij hoorde, toen mijn collega naar het toilet ging: een deur die openging, wat gerommel en gestommel, ... Een heleboel onduidelijke en vage prikkels voor hem, die er de vorige keer niet waren. Ik legde hem uit dat ik de praktijkruimte deel met andere collega's, die bij het wisselen van hun afspraak naar het toilet kunnen gaan, en dat de geluiden die hij hoorde hier aan toe te schrijven waren en dat hij dit in de toekomst vaker ging horen. Zo kreeg Jasper meer rust, en kon hij zich weer focussen op ons gesprek.

Jasper had na ons eerste gesprek, een absoluut model opgebouwd waarin er rust en stilte heerste in de praktijkruimte. Door hem duidelijk te maken dat ik de ruimte deel met andere collega's, en dat mijn praktijkruimte grenst aan het toilet waar zij gebruik van maken, trachtte ik hem voorspelbaarheid te bieden over het feit dat hij soms geluiden van andere mensen kon horen, en wat deze geluiden dan betekenden. Door hem in te lichten over deze variaties in prikkels kon ik voorkomen dat hij een te specifiek en absoluut model opbouwde, en hij niet tijdens ieder gesprek voorspellingsfouten zou moeten verwerken ten gevolge van de prikkels. Daardoor ervoer hij minder stress en kon zijn focus terug naar de essentie gaan.

Het is niet de hulpverlener die weet wat goed is voor de cliënt. Het is aan de hulpverlener om zich te af te stemmen op het denkkader van de cliënt, en zodoende een context te creëren waarbinnen de persoon met autisme zich zo goed mogelijk voelt, van waaruit de persoon met autisme gemakkelijker tot oplossingen kan komen. Het referentie- en denkkader van de cliënt is dus allesbepalend!

Hoewel we cliënten met autisme dus bewust kunnen laten weten wat er gaat komen, betekent dit nog niet dat er geen voorspellingsfouten en overbelasting kan zijn, omdat het voorspellende brein voornamelijk het onbewuste brein betreft.

Daarom schuilt de belangrijkste uitdaging erin om het onbewuste brein optimistisch te krijgen door een context te creëren waarin iemand met autisme relaxed is, zelfvertrouwen heeft en een gevoel van controle ervaart (Vermeulen, 2021, p. 93-94).

- ✓ Goed gevoel, zelfvertrouwen

Onzekerheid, angst en stress zorgen voor zintuiglijke overbelasting. Dus stress verminderen staat bovenaan het prioriteitenlijstje!



Als oplossingsgericht hulpverlener is er nu de automatische reflex om dit doel positief te gaan herformuleren, als iets dat aanwezig is, eerder als iets dat moet verdwijnen. Oplossingsgericht werken impliceert net dat we ergens ‘naartoe’ werken (perspectief) in plaats van ergens van weg (Gybels & Prenen, 2015, p. 58). Net zoals we bij cliënten de omslag maken van probleemgericht praten naar oplossingsgericht praten, dienen we onszelf nu de vraag te stellen ‘Wat willen we dan in de plaats van de stress?’. Het antwoord: een goed gevoel en zelfvertrouwen. Dit is natuurlijk een prachtig antwoord, doch het is zo vaag en vrijblijvend en betekent voor iedere persoon iets anders. Dergelijke vage en vrijblijvende doelen noemen we containerbegrippen. De kunst bestaat erin dit containerbegrip te concretiseren op maat van de cliënt. Wanneer voelt de cliënt zich goed, wat doet hij dan, door wie wordt hij dan omringd,...en zo samen met de cliënt heel concrete scenario’s te bouwen.

Wanneer we als oplossingsgericht hulpverlener de vraag krijgen naar stress reductie, kunnen we ook opteren om allereerst te gaan kijken naar het nut van het symptoom. De vraag ‘op welke manier helpen deze stress-gevoelens?’ biedt de mogelijkheid om het nut van het symptoom te verkennen. Op deze manier valoriseer je de stress gevoelens van de cliënt, en krijgen deze gevoelens een positievere connotatie. Tegelijkertijd kan je als hulpverlener via de vraag naar het nut van het symptoom ontdekken hoe het symptoom een middel is om ook een bepaald doel te bereiken. Vervolgens kan er gekeken worden naar eventuele andere, minder belastende manieren om tot hetzelfde doel te komen.



We kunnen als hulpverlener het goede gevoel van de persoon vergroten en versterken door aan te sluiten bij de interesses en voorkeuren van de persoon. Dit veronderstelt dat wij als hulpverlener op de hoogte zijn van deze interesses en voorkeuren. Hetgeen als oplossingsgerichte hulpverlener een evidentie mag heten. De grondhouding naar de cliënt toe is er één van erkenning, erkenning dat er een waardevolle en competente mens naast je zit, eerder dan een vat vol problemen. Deze grondhouding impliceert een oprechte interesse in de persoon van de cliënt en leidt tot praten over probleemvrije situaties. Welke belangstellingen, interesses, hobby’s,... heeft de persoon in zijn leven, hoe vult hij zijn dagen,...? Door deze oprechte interesse in de persoon, krijg je bovendien vaak ook al een goed zicht op de vaardigheden, inzichten en hulpbronnen van de cliënt.

Het is logisch dat de activiteiten die aansluiten bij de eigen interesses en voorkeuren, net de activiteiten zijn die cliënten vaak opzoeken. Daarvoor hoeft je geen autisme te hebben. Het voordeel evenwel bij mensen met autisme, is dat deze activiteiten vertrouwd en voorspelbaar geraken. Een win-win dus. Activiteiten aanbieden die aansluiten bij de interesses van de persoon met autisme, zal het brein van die persoon dan ook minder reactief maken op zintuiglijke prikkels.

Tijdens het eerste gesprek met Steven, een 17-jarige jongeman met autisme, vertelde hij mij enthousiast hoe goed hij was in Fortnite (een computerspel) en Uno (een kaartspel). Als hij zich wou ontspannen, tijdens of na het studeren, speelde hij steeds deze spellen. Steven was erg zenuwachtig tijdens ons gesprek en ervaarde veel stress. Hij was onophoudelijk met zijn been aan het wiebelen (een vorm van stimming) en gaf ook aan dat een uur praten echt wel veel te lang was voor hem. Ik stelde hem voor om het volgend gesprek te starten en te eindigen met een spelletje Uno. Dit idee werd enthousiast onthaald. Het was ook opmerkelijk dat Steven de volgende sessie niet meer met zijn been wiebelde.

Door aan te sluiten bij de interesses van Steven waarbij hij zich vertrouwd en goed voelde, is het gelukt om zijn stress tijdens de gesprekken te verminderen. Ook al kortte de duur van het effectieve gesprek in, de kwaliteit van het gesprek ging wel omhoog, doordat Steven zich meer relaxt voelde. Bovendien had Steven ook aangegeven dat een uur praten echt wel te lang was. Door de spelletjes werd het effectieve praten dan ook ingekort.

Bijkomend voordeel is dat de sessies voor Steven ook meer voorspelbaar werden, doordat hij wist dat we sowieso gingen beginnen en afsluiten met een spelletje Uno.

Ook hier leer je als hulpverlener af te stappen van je eigen kader (is spelletjes spelen wel oké?) en je te verplaatsen naar wat werkt voor de cliënt en hier creatief mee om te gaan. De oplossingsgerichte wijsheid ‘doe wat werkt’ steeds in het achterhoofd houden, is zeer helpend.

✓ Controle

De 3^{de} manier om overprikkeling adequaat aan te pakken is door mensen met autisme controle te geven over hun sensorische omgeving en waar het niet kan, ze een maximaal gevoel van controle te geven. Een autistische brein hunkert naar een wereld waar het voorspellingsfouten kan beheersen en desgewenst verminderen, via de mogelijkheid om de prikkels in de omgeving te controleren (Vermeulen, 2021, p. 99).

Sofie zit in het 5^{de} middelbaar. Zij is niet officieel gediagnosticeerd met autisme, doch de therapeutische hypothese autisme werd gemaakt. Tijdens het maken van proefwerken stoorden de omgevingsgeluiden haar enorm. De leerkracht die door haar papieren aan het bladeren was, leerlingen die kuchten of met hun pen aan het prullen waren, de klok die maar bleef tikken, ... Op eigen initiatief was zij aan de leerkrachten gaan vragen of zij tijdens het maken van het proefwerken ‘oortjes’ mocht dragen waarmee zij haar zelf gekozen playlist kon afspelen. De leerkrachten zijn hiermee akkoord gegaan, waardoor het maken van proefwerken alleszins niet meer verstoord wordt door overprikkeling.

Zonder dat Sofie het zelf goed beseft, heeft zij controle genomen. Zelf gegenereerde prikkels (haar favoriete playlist) zijn immers veel meer voorspelbaar, dan de prikkels uit de omgeving van het klaslokaal.



Sofie had hier zelf een schitterende oplossing gevonden voor de sensorische moeilijkheid waar ze tegen aan liep. Via een aantal indirecte complimenten nodigde ik haar uit om uit te leggen hoe ze het aan boord had gelegd om tot die oplossing te komen en wat dit over haar wilde zeggen. Blijkbaar had ze opgemerkt dat ze thuis beter kon studeren met oortjes in, dus had ze de redenering van ‘ik presteer beter met oortjes’ doorgetrokken naar school en het maken van proefwerken. Ze zei dat ze zichzelf steeds beter leerde kennen.

Door de vraagstelling de cliënt zelf zijn of haar krachten laten verwoorden, is de kunst van het indirect complimenteren. Dit soort van complimenten, waarbij hun mensen hun eigen krachten kunnen zien door het feit dat ze zelf benoemen hoe ze tot een bepaald resultaat zijn gekomen, is vaak veel sterker dan de directe complimenten, die door cliënten gemakkelijker afgewimpeld kunnen worden en als gratuite ervaren kunnen worden.



Stimming of zelfstimulerend gedrag, waarbij de cliënt een handeling die een bepaalde zintuigelijke gewaarwording uitlokt, herhaaldelijk uitvoert, is een ‘symptoom’ dat je vaak ziet bij cliënten met autisme.

Wetende dat zelf gegenereerde prikkels veel meer voorspelbaar zijn, dan prikkels uit de omgeving, verklaart dit ook de effectiviteit en het nut van stimming bij mensen met autisme. Hier heeft de persoon met autisme zelf controle over, ze kunnen de prikkel die ze uitlokken zelf voorspellen, en dus de voorspellingsfout is nul, wat rust in het hoofd geeft.

Zolang de stimming niet schadelijk is voor de persoon met autisme of omgeving, is het dus ook niet iets wat afgeleerd dient te worden, hetgeen met de regelmaat van de klok wel een vraag is uit de omgeving van de persoon met autisme, zoals blijkt uit onderstaand voorbeeld.

Toen Jente, 18 jaar, met haar ouders op intakegesprek kwam, eindigde de moeder haar uitleg met ‘dat irritante getik met haar voet op de grond, kan je er alsjeblieft voor zorgen dat ze daar mee stopt, want daar worden we gek van...’ Terwijl mama het zei, begon Jente met haar voet op de grond te tikken...

Ik legde aan mama uit dat het symptoom dat iemand vertoont, in casu het getik op de grond, vaak een erg nuttige functie heeft. Ik vroeg vervolgens aan Jente waarvoor het tikken op de grond haar hielp. Ze vertelde dat ze dit vaak deed wanneer ze gespannen was. Het hielp haar om zich af te sluiten van de omgeving en zich op zichzelf te richten, waardoor ze rustiger kon worden.

Ik becomplimenteerde haar met het feit dat ze zelf zo een goede manier had gevonden om rust te vinden. Datgene waar zoveel mensen naar op zoek waren in onze huidige samenleving. Ze was enorm verrast dat iemand haar complimenteerde voor datgene waar ze vaak kritiek op kreeg. Door het nut van het symptoom te kaderen, begrepen ook de ouders dat het getik iets zeer helpend was voor Jente, wat daarom niet afgeleerd diende te worden. Sedertdien konden ze het getik ook veel beter verdragen.

Ook wanneer de stimming schadelijk is, zoals bijvoorbeeld met het hoofd tegen de muur bonken, ga ik als oplossingsgericht hulpverlener niet over tot het afleren van dit gedrag. Via een niet-opdracht versterken we immers het ongewenste gedrag. Ook daar zal ik allereerst het nut van het symptoom onderzoeken en hen erop wijzen dat ze in feite al een oplossing hebben gevonden voor een bepaalde moeilijkheid. Vanuit deze positieve instelling, kunnen we kijken of er aangenamere manieren zijn om tot hetzelfde resultaat te komen. Hierdoor installeer je een therapeutische double bind, waarbij de cliënt het nooit fout kan doen. Wat hij ook doet, het is altijd al een oplossing.

➤ Hyporeactiviteit

Hyporeactiviteit betekent een te zwak reageren op relevante prikkels of het ontbreken van reageren op relevante prikkels.

Daar waar hyperreactiviteit vooral optreedt bij het oppikken van signalen in de buitenwereld via de zintuigen (exteroceptie), treedt hyporeactiviteit voornamelijk op bij het oppikken van signalen afkomstig van het eigen lichaam (interoceptie). Hierbij denken we aan het herkennen van honger, dorst, pijn, de nood om naar het toilet te gaan, vermoeidheid, ...

Ook hier biedt de theorie van het voorspellende brein een verklaring want ook interoceptie is een voorspellende activiteit.

Om te kunnen overleven moet ons brein ervoor zorgen dat ons lichaam over alles beschikt wat het nodig heeft om goed te kunnen functioneren. Het brein zal de problemen voorspellen zodat we er tijdig voor kunnen zorgen dat ons lichaam datgene krijgt wat het nodig heeft. Een autistisch brein lijkt hierop minder te anticiperen (Vermeulen, 2021, p. 103).

Volgens Vermeulen (2021), zijn er hier 2 mogelijke verklaringen:

- Een brein dat hyperalert is voor de voorspellingsfouten in de zintuigelijke buitenwereld, heeft geen ruimte meer voor voorspellingsfouten die te maken hebben met de binnenwereld;
- Een autistisch brein heeft meer vertrouwen in het eigen model van het lichaam dan de lichaamssignalen.

De eerste verklaring indachtig, zal ook het verminderen van stress omwille van de buitenwereld, door in te zetten op controle, voorspelbaarheid en het toewerken naar zelfvertrouwen en een goed gevoel, zoals hoger uiteengezet, hen wellicht helpen om meer voeling te krijgen met zichzelf.

Doch, wanneer iemand met autisme lichaamssignalen kan oppikken, dan betekent dit nog niet per definitie dat deze lichaamssignalen juist geïnterpreteerd worden.

Sarah, een 21-jarige dame met diagnose ASS, klaagt dat ze zich meerdere malen per dag misselijk voelt. Als ik bevraag wanneer ze dit voelt en wat ze exact voelt, kom ik erachter dat ze deze 'misselijkheid' voornamelijk ervaart halverwege de voormiddag en halverwege de namiddag; Ik bevraag haar eetpatroon, waaruit blijkt dat Sarah de gangbare gewoonte, waarbij mensen drie maal per dag eten, zeer absoluut hanteert, in die zin dat ze zichzelf enkel toestaat om te ontbijten, te lunchen en avond eten te nuttigen op vaste uren. Daarbuiten wordt er niet gegeten. Sarah verwacht haar hongergevoel met misselijkheid. De misselijkheid is in wezen haar maag die protesteert omdat ze honger heeft.

Een maag die onrustig aanvoelt, kan zowel duiden op misselijkheid als op honger. Omdat eten voor haar enkel kon op 3 vaste tijdstippen, betekende deze onrustige maag voor haar misselijkheid, die ze maar moest ondergaan.



Bij Sarah gebruikte ik een anekdote, zijnde een verhaal van een andere cliënt met autisme, die hetzelfde ervaarde als haar, en hoe het eten van een tussentijdse snack, ervoor zorgde dat hij geen onrustig gevoel meer had in zijn maag.

Zij wou dit zelf ook uitproberen, en ging wanneer ze zich 'misselijk' voelde, een gezonde snack nemen. De misselijkheid verdween en het inzicht dat hetgeen ze voelde geen misselijkheid, doch honger was, verscheen.

Dergelijke anekdotes hebben een normaliserend en duidend effect. Tegelijkertijd houdt het een suggestie in om een situatie anders te bekijken of anders te handelen in die situatie (Mattelin & Volckaert, 2014, p. 52). Zeker wanneer de persoon met autisme moeite heeft met verbeelding, is het gebruik van dergelijke anekdotes zeer waardevol.

Ik had ook hier ook kunnen opteren voor het ontleden van het einde van de symptoomsequens. Als ik aan Sarah had gevraagd om op te letten wat ze precies deed alvorens de misselijkheid stopte (een zogenaamde observatie-opdracht), was ze mogelijks zelf ook tot de conclusie gekomen dat ze dan een maaltijd nuttigde. Waardoor ze haar eigen invloed op het stoppen van de misselijkheid ook kon ontdekken.

Voor welke methode je als hulpverlener ook kiest, het komt erop neer dat je de cliënt terug in een actor positie plaatst, waar hij andere mogelijkheden kan zien en deze kan uittesten, hetgeen het vertrouwen in zijn eigen kunnen en zelfredzaamheid weer vergroot.



Dit sluit naadloos aan bij een andere belangrijke premisse in het oplossingsgerichte gedachtegoed met name: “Het kunnen maken van keuzes is een maat van gezond psychisch functioneren” (Le Fevere de Ten Hove, 2007, p. 16). Problemen ontstaan vaak doordat cliënten in hun beleving geen keuzemogelijkheid meer hebben. Of het nu aan de hand van anekdotes, het ontleden van het einde van de symptoomsequens of op een andere manier gebeurt, het is de taak van de hulpverlener om een context te creëren waarin de cliënten terug de mogelijkheid hebben om te kiezen. Als mensen de keuzemogelijkheid hebben, dan gaan we er ook van uit dat ze voor een gezond gedragsalternatief kiezen.

Door het verbreden van de semantische keuze (de betekenis die Sarah gaf aan haar onrustige maag), in dit geval door een anekdote, was Sarah in staat om een andere pragmatische keuze te maken (een snack eten). Zolang Sarah vasthield aan de semantische keuze dat een onrustig gevoel in haar maag misselijkheid betekende, was zij niet in staat om de pragmatische keuze van een snack eten te maken. In haar beleving zou eten je enkel nog maar misselijker maken. Als er een beperking is in de semantische keuze, dan volgt daaruit een beperking in de pragmatische keuze. Therapie moet cliënten helpen om hun semantiek te verbreden (Isebaert & Lefevere, 2022, p. 38-40).

Bij mensen met autisme doen we dit door via een niet-wetende houding hun semantiek te verkennen, om vervolgens via het verhelderen van de context, hun semantische keuzes te verbreden, en daardoor hun pragmatische keuzes ook te verbreden.

Het sociale leven

Sociale interactie

Een brein dat voorspellend werkt in combinatie met mensen, die zowat de meest onvoorspelbare wezens op aarde zijn... Je kan je al voorstellen dat dit geen goede combinatie is voor autistische breinen. Er is een reden waarom mensen met autisme, wanneer ze spreken over het sociale leven, regelmatig spreken over overleven in een ‘sociale jungle’. Want zo voelt het voor hun aan.

Zoals Vermeulen (2021) stelt zijn de wetten die het menselijk gedrag bepalen veel complexer en minder absoluut, dan bijvoorbeeld de wetten die gelden in de wereld van de fysica. In de wereld van de fysica (gesloten systeem) gelden er vaste en universele wetten, waardoor deze wereld zeer voorspelbaar wordt. Als iemand een stift laat vallen, dan valt deze naar beneden omwille van de wet van de zwaartekracht. Er is geen enkele mogelijkheid dat deze stift omhoog gaat. Dit geeft duidelijkheid en voorspelbaarheid, want een voorspellingsfout is zo goed als uitgesloten. Een kleine kanttekening hierbij is op zijn plaats, omdat ook de newtoniaanse wetten uiteindelijk vereenvoudigingen zijn en het een illusie is dat alles vastligt. Hetgeen blijkt als je je verdiept in de

waarschijnlijkheidstheorie van Albert Einstein. Het zou ons evenwel te ver brengen om dit verder uit te spitten in deze context.

Het voorgaande maakt wel duidelijk dat mensen met autisme, die bijvoorbeeld op werkvlak in een ‘oikos’ vertoeven van een gesloten systeem met formele logische regels, hun autisme op het werkvlak niet als een beperking ervaren.

De sociale wereld daarentegen is een open systeem, waarin de uitkomsten veel minder voorspelbaar zijn, omdat ze afhankelijk zijn van allerlei contextuele factoren. In de sociale wereld zijn er geen absolute regels die je kan hanteren en is er dus geen vaste logica. Voeling hebben met de context is hier dus absoluut geen overbodige luxe, eerder een noodzaak.

Het voorspellen van het gedrag van mensen is een kwestie van contextgevoelig gokken. Een mens is nu immers geen geprogrammeerde robot, die in welke situatie ook, dezelfde reactie vertoont. Uit al het voorgaande weten we intussen dat het net dit onbewust en spontaan gebruik maken van de context in dit geval om de sociale situatie goed te kunnen begrijpen, voor mensen met autisme enorm moeilijk is. Helaas is het wel dat wat neurotypische mensen verwachten.

Zo zeggen mensen vaak niet expliciet wat ze bedoelen, je wordt verwacht om datgene wat ze écht bedoelen tussen de regels door te lezen. Denk maar aan iemand die tegen zijn of haar partner uitgebreid klaagt over het feit dat hij of zij in het huishouden alles alleen moet doen. Het verborgen verlangen tot hulp, dien je tussen de regels door te lezen.

Of men gebruikt vage woorden, die geen vaste betekenis hebben, maar afhankelijk zijn van de context. Denk maar aan ‘je mag even pauze nemen’. Hoe lang is dat ‘even’?

Soms zeggen mensen zelfs het omgekeerde van wat ze bedoelen...

De juiste betekenis vinden van menselijk gedrag, is dus heel erg context gebonden, en dus een enorme uitdaging voor mensen met autisme.

Lore was dolblij toen ze werd aangenomen voor een nieuwe job in de supermarkt. Toen ik haar een aantal weken later zag, was haar enthousiasme al serieus getemperd. Ze kon maar niet begrijpen waarom haar collega's en leidinggevende haar negeerden, de gesprekken stil vielen in haar aanwezigheid en ze niet werd opgenomen in de groep.

Ze had nochtans op haar 2^{de} werkdag haar rechtstreekse leidinggevende aangesproken over hoe deze de werking van de winkel kon verbeteren. Lore had namelijk opgemerkt dat bij het vullen van de rekken, de nieuwe producten gewoon voor de oude werden geplaatst in de rayon. Waardoor de houdbaarheidsdatum van producten vaak verstreken was, alvorens ze gekocht werden. Dat was verlieslatend voor de winkel. De aanpak moest veranderen, en dat had ze op dag 2 van haar nieuwe job op een duidelijke manier laten weten aan haar leidinggevende.

Hoewel Lore haar intentie zeer goed was (wie wil nu geen winstgevend bedrijf?), was het effect van haar mededeling helaas niet goed, waardoor we spreken van een niet geslaagde communicatie. Lore had nood aan iemand die het contextknopje voor haar even indrukte en die haar het belang van bepaalde ongeschreven regels uitlegde (psycho-educatie).

Ik legde haar uit dat wanneer we in de neurotypische wereld in een nieuwe organisatie terecht komen, het meestal meer geapprecieerd wordt als we aanvankelijk wat meer op de achtergrond blijven. Indien we dadelijk met nieuwe aanbevelingen komen, kan dit bij de collega's soms wat aanvallend en zelfs beledigend overkomen, alsof zij het al die tijd fout hebben gedaan.

Dat was allesbehalve Lore haar bedoeling. Tegelijkertijd vroeg ze zich af waarom haar leidinggevende dan niet gewoon had gezegd dat ze door haar opmerking beledigd was. Ook hier verduidelijkte ik dat neurotypische mensen, hetgeen ze denken vaak niet rechtuit uitspreken, net om de andere niet te kwetsen. Doch ze verwachten wel dat je tussen de regels door leest en in dit geval uit hun gedrag kan afleiden dat je opmerking niet oké was.

Lore zuchtte en vroeg zich luidop af waarom mensen het toch zo nodeloos complex moeten maken. Mattelin & Volckaert (2014) omschrijven de omfloerste manier waarop neurotypische mensen dingen brengen op een mooie manier: ‘We gaan als het ware van Brugge naar Brussel via Parijs’.

Bij het verlaten van de ruimte vroeg Lore nog even terloops ‘Ah ja hoe lang duurt het dan alvorens je wel aanbevelingen mag maken?’. Uit haar vraag blijkt de drang naar vaste en absolute regels en de nood aan voorspelbaarheid. Ze probeert haar intern model bij te sturen.

Alleen is het antwoord op deze vraag ook weer zeer contextgevoelig en afhankelijk van tal van factoren. Bovendien zullen er ook wel organisaties zijn, waar deze eerlijkheid wel geapprecieerd kan worden. Uitzonderingen bevestigen niet alleen de regel, inzake contextgevoeligheid zijn ze de regel (Vermeulen, 2009, p. 259). Wanneer al deze uitzonderingen worden opgenomen in het intern model van mensen met autisme, resulteert dit in te precieze en gedetailleerde modellen die in de praktijk niet bruikbaar zijn. Hun intern model wordt absoluut in plaats van relatief en contextgevoelig.

Het verduidelijken van de context heeft Lore evenwel geholpen om het gedrag en emoties van haar collega's en leidinggevende in deze specifieke context van werk beter te kunnen begrijpen en om het in de toekomst ook beter te kunnen voorspellen en zo het risico op een voorspellingsfout te verminderen.

Hoewel het sociale leven de nodige uitdagingen met zich meebrengt, betekent dit niet dat mensen met autisme geen nood hebben aan het zich verbonden voelen met andere mensen. Regelmatig komt dit ook naar voren als een hulpvraag. Zo ook bij Lore, die worstelde met hoe haar collega's haar behandelden en die zich minder uitgesloten wou voelen.



Lore was, wat ik graag noem, een nuchtere denker. Vandaar dat ik bij haar geopteerd had om op zoek te gaan naar uitzonderingen. Binnen het oplossingsgerichte denken gaan we ervan uit dat geen enkel probleem zich altijd en op dezelfde wijze voordoet. Deze uitzonderingen op het probleem zijn de hoeksteen van veranderingen (Gybels & Prenen, 2015, p. 128-129).

Samen met haar heb ik gespeurd naar wat zij anders deed of wat anderen anders deden en wat de omstandigheden waren, op de momenten dat zij zich meer verbonden voelde met haar collega's. Het uitgangspunt is dat wanneer we kunnen achterhalen wat geholpen heeft op deze uitzonderingsmomenten, we dat in de toekomst ook weer kunnen gebruiken in andere situaties. De invloed die de cliënt heeft kan zo in de kijker gezet worden, waarmee de autonomie en de competenties van de cliënt vergroot worden.

Lore zelf kon niet onmiddellijk uitzonderingen benoemen tijdens de sessie. Middels een observatie-opdracht, waarbij ze goed oplette tijdens haar werk of ze momenten van verbinding kon voelen, wanneer ze die voelde, waar, en met wie, lukte het haar om de volgende sessie een uitzondering te benoemen.

Een collega had tijdens de lunchpauze interesse getoond in haar gezonde lunchbox. Ze ontdekte dat ze de passie voor gezond eten deelde met deze collega, waardoor ze een gemeenschappelijke interesse hadden ontdekt en ze zich bij deze collega goed voelde.



Voor de mensen wiens verbeeldingsvermogen sterk is, kan de wondervraag ingezet worden. De wondervraag is een specifieke techniek binnen het oplossingsgerichte denken die ingezet kan worden om doelen helder te krijgen en de gewenste situatie concreet te verkennen.

De opbouw van de wondervraag gaat als volgt:

“Ik ga je een vreemde vraag stellen... het zal enige verbeelding van je vragen...

Vind je dat goed?

Na dit gesprek ga je naar huis en je doet wat je gewoonlijk doet zoals ... (voorbeelden uit het leven van de cliënt aanhalen).

Je wordt moe en je valt in slaap.

Stel je voor... Terwijl je slaapt gebeurt er een wonder.

Het wonder is dat het probleem dat je naar hier heeft gebracht, voldoende is opgelost.

Omdat je sliep heb je geen idee hoe dat is gebeurd.

Wat gaat het eerste teken zijn waaraan jij morgenvroeg gaat merken dat het wonder is gebeurd?

Wat gaat er anders zijn?

(Gybels & Prenen, 2015, p. 119-120).

De wondervraag vergt voorstellingsvermogen van de cliënt. Het is daarom ook van belang dat er voldoende tijd geboden wordt aan de cliënt om na te denken. Tevens is het helpend voor mensen met autisme om de gewenste situatie op te delen in verschillende concrete onderdelen (Mattelin & Volckaert, 2014, p. 68). Bijvoorbeeld in het geval van Lore, kan er specifiek gevraagd worden wat er anders is op het ogenblik dat zij haar werkplaats binnen komt, wanneer het wonder zich voltrokken heeft. De wondervraag is enorm helpend om cliënten successscenario's en gewenste scenario's te laten omschrijven, en opnieuw de zo belangrijke omslag in het oplossingsgerichte werken te maken van probleempraten naar oplossingsgericht praten.

Als cliënten dit hebben kunnen beschrijven, kunnen we vervolgens samen met hun nagaan of er al momenten zijn geweest in het verleden, waarop de gewenste situatie of een stukje daarvan zich heeft voorgedaan (instances). En net zoals bij de uitzonderingen deze situaties verkennen en uitpluizen.

Het voorspellende brein en haar impact op de cognitieve theorie van 'the theory of mind'.

De theorie van 'the theory of mind' gaat ervan uit dat mensen met autisme moeilijk in staat zijn tot het begrijpen en voorspellen van zowel eigen als andermans gedrag, verwachtingen, gedachten en de emoties.

De theorie van het voorspellende brein indachtig, is deze moeilijkheid een gevolg van of een reactie op de voorspellingsproblemen van het autistische brein, eerder dan dat het een op zich zelf staand probleem of tekort is bij mensen met autisme.

Uit onderzoek is gebleken dat mensen met autisme het zelfs goed doen op testen die een expliciete theory of mind meten. Deze testen gaan over het begrijpen en voorspellen van andermans gedrag, verwachtingen, gedachten en emoties via bewust redeneren. Ze komen dus vaak tot dezelfde conclusie als neurotypische mensen, maar dan op basis van dat bewust redeneringsproces.

Chris Frith en zijn echtgenote Uta Frith, kwamen tot de conclusie dat er 2 soorten processen bestaan in het sociale brein:

- Impliciete processen: snelle processen die automatisch en onbewust verlopen ('sociale intuïtie');
- Expliciete processen: processen waarvan we ons bewust zijn, en die derhalve mentale inspanning vergen en dan ook trager verlopen ('sociaal redeneren')

(Vermeulen, 2021, p.116).

Kort samengevat zijn mensen met autisme goed in staat tot sociaal redeneren, maar sociale intuïtie daarentegen is voor hen enorm moeilijk. Wanneer de sociale werkelijkheid kan voorspeld worden door het sociaal redeneren, dan verschillen mensen met autisme niet van mensen zonder autisme. Autistische breinen presteren daarentegen veel minder goed in het snel, onbewust en contextueel aangestuurd voorspellen (Vermeulen, 2021, p. 117).

Cordaro (2019) bevestigt dit als ervaringsdeskundige in haar boek door te stellen dat sociaal contact bij haar niet op automatische piloot verloopt, doordat ze alles constant moet beredeneren, waardoor sociaal gedrag bij haar voornamelijk aangeleerd is en minder intuïtief. Ze benadrukt hierbij evenwel dat haar intenties authentiek en gemeend zijn, doch dat ze nadenkt over de manier waarop ze zich uit. Hetgeen een belangrijke aanvulling is in mijn ogen...

Dit bewust redeneren vraagt een serieuze mentale inspanning van mensen met autisme, wat echt niet onderschat mag worden. Mensen met autisme hebben meer tijd en herhaling nodig om het sociaal gedrag van anderen zonder nadenken te kunnen voorspellen.

Tamara, een 38-jarige dame met autisme, wiens autisme pas recentelijk werd vastgesteld, vertelde me tijdens één van de sessies, dat ze in haar jonge jaren een ‘pro’ was in flirten. Ze had deze ‘expertise’ opgebouwd door heel goed te observeren hoe anderen dit deden, hierin patronen te ontdekken en op die manier scripts voor haar zelf te maken, die ze vervolgens thuis in oefende om ze dan om te zetten in de praktijk. Hoe meer succes ze ervaarde in de praktijk, hoe meer vertrouwen ze kreeg in haar flirting-skills en hoe meer ze deze ging toepassen. Ze had zich nooit vragen gesteld bij het feit dat ze scripts maakte en die inoefende, ze dacht dat iedereen dat op deze manier deed...



Als oplossingsgericht hulpverlener, doch vooral als mens, word ik keer op keer verwarmd door dit soort verhalen. Het getuigt van de inventiviteit en veerkracht die mensen hebben, en hun competentie om compensatie strategieën te ontwikkelen om te dealen met datgene wat ze van nature niet hebben meegekregen. De vraag stellen wat mensen al doen en welke oplossingen ze al gevonden hebben, helpt hen om zicht te krijgen op die schatkist met oplossingen en strategieën. Hoe meer ze zich hier bewust van zijn, hoe meer ze deze strategieën weer kunnen inzetten in de toekomst.

Hogerstaand voorbeeld toont ook nog eens des te meer aan dat wanneer mensen hun eigen oplossingen vinden die bij hun passen én die voor hun werken, zij zelfvertrouwen ontwikkelen. Hoe meer zelfvertrouwen zij ontwikkelen en hoe beter zij zich voelen, hoe meer zij durven vertrouwen op hun interne modellen, en des te minder belangrijk de zintuigelijke informatie wordt, en hoe minder groot de kans op voorspellingsfouten.

Een andere compensatie strategie bestaat erin dat mensen met autisme het tekort aan snelle intuïtie compenseren met intellect en bewust nadenken over het gedrag van anderen (Vermeulen, 2021, 121). Ze analyseren anderen als het ware, teneinde zichzelf zo veel mogelijk handvaten te geven om met de andere op een sociaal gewenste manier om te gaan. Hoe beter je de ander kan analyseren, hoe meer voorspelbaarheid je krijgt over het gedrag en de reacties van de andere.

De theory of mind is in essentie dus een voorspellingsactiviteit (Vermeulen, 2021, 121). Het grootste probleem is dus niet het leren over wat anderen voelen, denken, verwachten en willen, maar vooral die kennis soepel aan te wenden in functie van de context.

Communicatie

Ik ben zelf enorm gefascineerd door taal. Met name door het gegeven hoe we met taal een werkelijkheid trachten te capteren. Taal biedt ons hiertoe een mogelijkheid, en tegelijkertijd reduceert het de werkelijkheid enorm. Uiteindelijk is en blijft taal een abstractie van de werkelijkheid.

De realiteit ‘an sich’ kan men enkel maar ervaren en vervolgens kan men trachten om deze realiteit weer te geven via woorden. In een gesprek is het van belang om in de woorden van een ander diens perceptie op de werkelijkheid en de betekenis die hij aan de door hem gebruikte woorden geeft te achterhalen. Zoniet ontstaat er vaak miscommunicatie en zelfs conflict.

Communiceren met als doel de ander te begrijpen, impliceert dat we eigen interpretaties van de werkelijkheid kunnen loslaten en bij de ander navraag doen van wat hij precies bedoelt.



“ The map is not the territory – Korzybski ”

In het oplossingsgerichte werken is durven doorvragen en specificeren wat de cliënt exact bedoelt, ook wel ‘exacting’ genoemd, essentieel. ‘Exacting’ draagt ertoe bij om te verhelpen dat misverstanden ontstaan, doordat cliënt en hulpverlener een andere interpretatie geven aan de gebruikte woorden. Een vaag doel of een vage omschrijving, zoals bijvoorbeeld gelukkig willen zijn, dient concreet gemaakt te worden. Wat de ene gelukkig maakt, maakt de ander daarom niet per definitie gelukkig. Wat betekent gelukkig zijn? Wat doet de andere persoon wanneer hij gelukkig is? Door wie wordt hij dan omringd? Hoe zien zijn dagen er dan uit? ...

Hierbij vermeld ik nog even 2 leuke ezelbruggetjes die gebruikt kunnen worden om deze basishouding van actief luisteren en niet-weten, te verankeren:

- Anna meenemen: Anna staat voor ‘Altijd Navragen, Nooit Aannemen’. Met andere woorden, neem niet zomaar aan dat je begrijpt wat iemand bedoelt. Vraag het altijd even na of het klopt.
- Nivea smeren: Nivea staat voor ‘Niet Invullen Voor Een Ander’. Niemand is helderziend en kan gedachten lezen. Wanneer iets onduidelijk is, ga dan niet invullen maar vraag na wat de ander bedoelt.

Uit het voorgaande mag al blijken dat communicatie geen sinecure is, ook niet in de neurotypische wereld. Als het voor neurotypische mensen al een uitdaging is, kunnen we gerust stellen dat communicatie voor mensen met autisme een mentale topsport is.

Zoals hoger vermeld gaat het bij communicatie over het uitwisselen van informatie, van betekenissen. Eén woord kan evenwel verschillende betekenissen hebben. Afhankelijk van de context kiest men, of correcter voorspelt men, welke betekenis het woord heeft. Want ook communicatie en taal begrijpen is een voorspellende activiteit.

Er wordt verkeerdelijk van uit gegaan dat mensen met autisme woorden letterlijk begrijpen. Dat is niet per definitie zo. Wel is het zo dat mensen met autisme vaak blijven vasthangen aan de eerste geleerde of dominante koppeling. Aangeleerde betekenissen en taalverbanden lijken dus absoluut, vaststaand te zijn in een autistisch brein, en minder relatief of contextgevoelig (Vermeulen, 2021, p. 160). Het loslaten van de dominante koppeling, wanneer de context dit vereist, en het kiezen van de juiste betekenis afhankelijk van de context, is enorm moeilijk voor hen.

Sien, een 21-jarige jongedame, waarbij de therapeutische hypothese ASS werd gesteld, verwoordde haar communicatiemoeilijkheden mooi door te zeggen dat het leek alsof andere mensen Chinees spraken. In haar hoofd trachtte ze dan dit Chinees te vertalen in haar eigen taal, om dan op de vraag een gepast antwoord te verzinnen in haar taal, en vervolgens dit antwoord weer te vertalen in de Chinese taal van de gesprekspartner. Dit allemaal in de hoop dat ze dat Chinees dan ook nog eens goed begrepen had en terug goed had kunnen overbrengen.

Dit is zo een waardevolle informatie voor de omgeving van de persoon met autisme. Sien beschrijft hier hoe een ingewikkeld proces communiceren is en welke mentale inspanning dit vergt van haar. Heel belangrijk is dat je iemand met autisme de kans geeft om dit proces te voltooien in zijn hoofd. Geef hem de ruimte en tijd om een antwoord te formuleren. Als je er vanuit gaat dat hij het antwoord niet weet of dat je vraag onduidelijk was, en je stelt een nieuwe vraag, dan begint er weer een nieuw mentaal proces... Leer geduld te hebben als gesprekspartner en leer de ongemakkelijkheid van een stilte te verdragen.

Tegelijkertijd kan de omgeving helpen om dit innerlijke proces van vertalen en herversnalen te vergemakkelijken, door heel duidelijke en concrete taal te gebruiken zodat de betekenis zo duidelijk mogelijk is en vooral door te zeggen wat men bedoelt en de lichaamstaal daar ook op af te stemmen. Helpend is ook om dezelfde taal en woorden als de persoon met autisme te hanteren.

Hetgeen Sien vertelt maakt ook dadelijk duidelijk waarom het voor mensen met autisme zo moeilijk is om gesprekken te volgen in een grotere groep, laat staan om deel te nemen aan deze gesprekken. Tegen de tijd dat zij een inbreng kunnen doen in de groep, heeft men het vaak al over een volgend onderwerp en is hun kans tot inbreng verkeken.

Communiceren en taal begrijpen is een voorspellende activiteit. We voorspellen of iemand zal spreken, wanneer hij of zij iets zal zeggen en wat onze gesprekspartner zal zeggen (Vermeulen, 2021,

p. 146). En we weten intussen maar al te goed dat het snel, onbewust en contextgevoelig voorspellen dé moeilijkheid is waartegen mensen met autisme aanlopen.

Daar waar neurotypische mensen bijvoorbeeld de zinscontext gebruiken om te voorspellen hoe zinnen kunnen eindigen, zullen mensen met autisme dat in veel mindere mate doen.

Je merkt het vaak in een gesprek tussen neurotypische mensen dat men elkaar zelfs de tijd niet gunt om een zin af te maken alvorens men een antwoord geeft. Dit valt te verklaren door het feit dat men in zijn hoofd al voorspelt hoe de zin eindigt, en men daardoor zijn repliek al klaar heeft. De gesprekken gaan razendsnel, als een snelle pingpong match, waarbij de bal heen en weer wordt gekaatst.

Dit zal je bij mensen met autisme zelden opmerken. Een autistisch brein wacht tot alle data of gegevens er zijn, met andere woorden hij wacht tot de volledige zin gevormd is, om vervolgens te kunnen repliceren en tot dezelfde conclusie te komen als neurotypische breinen. Dit heeft opnieuw te maken met het feit dat een autistisch brein minder vertrouwt op zijn eigen interne modellen en voorspellingen en meer gewicht geeft aan zintuigelijke info.

Dit impliceert opnieuw dat je mensen met autisme best meer bedenkingstijd kunt gunnen als je met hun communiceert. Je kan het nog steeds vergelijken met een pingpong match, maar dan in slow motion, waarbij de bal af en toe eens goed mis wordt geslagen doordat men niet de juiste betekenis kan geven aan de woorden die gebruikt worden.

Je kan bedenkingstijd creëren door in te zetten op visuele vormen van communicatie. Dat hoeven daarom geen tekeningen te zijn, het kan ook het neerschrijven van bepaalde woorden inhouden. Wat het ook zij, het voornaamste is opnieuw dat je je afstemt op datgene wat voor de persoon met autisme werkt. De voordelen van deze visuele vormen van communicatie zijn dat:

- ze niet vluchtig zijn. Er is een Latijns spreekwoord dat zegt ‘verba volant, scripta manent’, hetgeen betekent ‘woorden vervliegen, het geschrevene blijft’. Door het visueel te maken gunnen we de ander in eerste instantie al meer verwerkingstijd, doch in 2^{de} instantie kan de andere achteraf altijd teruggrijpen naar datgene wat op papier werd gezet;
- Ze minder werkgeheugen vergen, hetgeen zeer handig is als men niet kan voorspellen en men de informatie dient vast te houden en pas kan beginnen verwerken nadat alles gezegd of getoond is

(Vermeulen, 2021, p. 156).

DE DANS OP TWEE BENEN

Uit al het voorgaande hoop ik dat zeer duidelijk is geworden, dat hoewel de andere werking van het autistische brein op zich een beperking is, het autisme niet noodzakelijk als een beperking dient ervaren te worden.

Net zoals iedereen, hebben mensen met autisme hun talenten, krachten, coping mechanismen ontwikkeld die ze gebruiken om oplossingen te vinden voor de moeilijkheden waar ze tegenaan lopen in het dagelijkse leven. Net zoals andere neurotypische mensen roepen ze soms de hulp in van een professionele hulpverlener als het even niet alleen lukt.

Daarenboven zorgen de specifieke moeilijkheden van autisme ervoor dat mensen met autisme vaak ook specifieke talenten hebben. Ik denk hierbij bijvoorbeeld aan hun oog voor detail, hun sterke geheugen, hun ontwapenende eerlijkheid, hun sterk vermogen tot analytisch denken, hun vermogen om volgens de regels te leven, hun sterk rechtvaardigheidsgevoel,...

Toch, zoals Sylvie Carette (2023) het mooi verwoord tijdens de podcast voor het Korzybski-huis, moeten we absoluut wel waakzaam zijn voor een overwaardering van het autisme als hulpverlener. Dan loop je het risico om voorbij te gaan aan het lijden en de last die zij ondervinden. Het blijft een evenwichtsoefening om als hulpverlener voldoende erkenning te geven voor de last die ze ondervinden als gevolg van hun andere manier van denken en waarnemen in een maatschappij die hierop niet afgestemd is, en tegelijkertijd op zoek te gaan naar hun krachten & talenten die hen in staat stellen om deze lasten het hoofd te bieden. De zogenaamde dans op 2 benen, zijnde het evenwicht tussen erkennen en verkennen.

Een cliënte vatte het mooi samen tijdens een sessie. Ze zei dat ze trots op haar zelf was hoe ze manieren had gevonden om zich staande te houden in deze razendsnelle maatschappij, waar ze precies telkens achterop hinkte. Maar dat ze toch liever een leven had gehad, waarbij dagelijks functioneren iets minder energie en inspanning zou vergen.

En het zijn net die inspanningen en die energie die ze gebruiken om tot mooie coping mechanismen te komen op basis van hun talenten, krachten en netwerk, die we als hulpverlener niet het uit oog mogen verliezen.

Laten we dus vooral niet vergeten om de inspanningen die ze leveren om een goed leven te kunnen leiden voldoende te (h)erkennen!

CONCLUSIE

Aanvankelijk twijfelde ik of het als oplossingsgericht hulpverlener wel oké was om een eindwerk te schrijven waarin onder andere de werking van het autistische brein werd uitgelegd. Ik merkte dat ik worstelde met een premisse uit het oplossingsgericht werken, met name de ‘de oorzaak van het probleem zegt niets over de oplossing’.

Door zelf het onderscheid te maken tussen beperking en probleem, zijnde dat de neurologie bij mensen met autisme de beperking vormde en de moeilijkheden die hieruit voortvloeide de problemen, zag ik in dat ik helemaal niet zondigde tegen deze premisse.

Door de specifieke manier van denken en waarnemen van mensen met autisme te kennen, weten we dat ze op een andere manier tot betekenisverlening komen. Dat bevestigt nogmaals het belang van de houding van niet-weten en hoe essentieel deze houding is in het werken met mensen met autisme.

Tegelijkertijd kunnen we door de werking van het autistische brein goed te kennen ons als hulpverlener beter afstemmen op de cliënt door een context te creëren waarbinnen we veel duidelijkheid en voorspelbaarheid bieden, zodanig dat de cliënt zich goed en ontspannen voelt en er een goede therapeutische relatie kan opgebouwd worden.

Vanuit deze context kan men vervolgens op een zeer oplossingsgerichte manier aan de slag gaan met de problemen die de cliënt ervaart omwille van zijn autisme.

Een goede kennis en expertise omtrent het autistische brein lijkt me dus noodzakelijk om de juiste context te creëren voor een goede therapeutische relatie en afstemming op de cliënt met autisme. Hierdoor creëert men een setting binnen dewelke de cliënt zijn autopoëtische capaciteiten (terug) kan ontdekken, hij deze kan aanwenden in de richting van zijn doelen, en hij terug meer keuzemogelijkheden en grip ervaart op zijn leven. Zodanig dat de cliënt het leven terug kan leiden, met een korte ‘ei’ in plaats van met de lange ‘ij’.

REFERENTIELIJST

Carette, S. (2023). Podcast Korzybskihuis. (G. Lefevere, Interviewer)

Cordaro, E. (2019). *Anders gaat ook: hoe ik functioneer met autisme en ADHD*. Uitgeverij Houtekiet.

De Reu, M. (2023). *Allemaal outcasts: wat ik nog niet wist over mijn autisme en ADHD*. Pelckmans Uitgevers.

Gybels, E., & Prenen, R. (2015). *Van klacht naar kracht*. Uitgeverij Lannoo.

Le Fevere de Ten Hove, M. (2007). *Korte therapie - Handleiding bij het 'Brugse model' voor psychotherapie met een toepassing op kinderen en jongeren*. Antwerpen - Apeldoorn: Garant

Mattelin, E., & Volckaert, H. (2014). *Oplossingsgericht aan de slag met mensen met autisme: a.n.d.e.r.s.* Maklu.

Michel. (2020, 14 januari). *Neuro typisch*. Dit Is Ook Autisme.
<https://www.ditisookautisme.nl/2020/01/14/neuro-typisch>

Rock, I. (2013). *Je wordt wat je denkt: de weg naar een positiever leven in 9 stappen*. Lannoo Meulenhoff.

Vermeulen, P. (2009). *Autisme als contextblindheid*. Uitgeverij Eppo & Uitgeverij Acco.

Vermeulen, P. (2021). *Autisme en het voorspellende brein: absoluut denken in een relatieve wereld*. Pelckmans Uitgevers.

Ysebaert, L., & Lefevere, G. (2022). *De therapeutische alliantie Het brugs Model van Oplossingsgerichte cognitieve systeemtherapie*. academia press.