De wereld vanuit een autistisch en oplossingsgericht perspectief

Inzichten over hoe het neurotypisch brein en het autistisch brein met elkaar kunnen samen leven

Griet Vermeiren

Lic. Psychologie

Inhoudslijst

Proloog

Voor wie?

Hoe toe gekomen? Gelijkwaardig anders zijn

Autismespectrumstoornis

prevalentie

stukje geschiedenis

Een eerste denkoefening: herkaderen

DSM & Ijsbergtheorie

Autistisch waarnemen en denken klikt met oplossingsgericht denken: ASS nuttig gebruiken

1 Theorie van de centrale coherentie

Het nut van beperkte centrale coherentie/het nut van de gevolgen van detail denken

Hoe omgaan met de last van centrale coherentie: wat als de grote hoeveelheid info/details chaos worden?

Link met Solution focused denken (SF)

2 Theory of mind: inschatten van anderen

Het nut van een minder goed afgestemde theory of mind (te weinig, te veel)

Hoe omgaan met de last van TOM en de gevolgen hiervan?

Link met SF

3 Executieve functies: plannen en organiseren; stap voor stap denken

Het nut van executieve functies

Hoe omgaan met de last van beperkte toegang tot EF

Link met SF

4 Sensorische sensitiviteit

Het nut van SS

Hoe omgaan met de last van SS

Link met SF

Een neurotypische 'stoornis' (NS) vanuit autistisch perspectief

Oefeningen

Succesverhalen over talenten en zaken die werken in mijn dagelijkse praktijk

Wat betekent SF voor mij?

Conclusie

Literatuurlijst

Proloog

Hoe vier jaar oplossingsgericht denken en 20 jaar werken met jongeren en volwassenen met ass in verschillende contexten verenigd worden in een oplossingsgericht en autistisch kijken naar de wereld…

Het hebben van een basiskennis van autistisch waarnemen en denken blijft essentieel om met deze doelgroep aan de slag te gaan. Het is dan ook één van mijn idealen om de maatschappij te 'besmetten' met kennis hier rond om op die manier de wereld voor mensen met ASS makkelijker te proberen maken. Het oplossingsgericht werken biedt hierbij een kader dat mijns inziens perfect aansluit op hoe het autistisch waarnemen en denken in elkaar zit. Het praktische, duidelijke en doelgerichte karakter van de oplossingsgerichte visie werkt bij deze doelgroep. Eén van de basisgedachten: 'als iets werkt, doe het opnieuw; Als iets niet werkt, doe iets anders' klinkt als muziek in de oren van iemand met ASS. Veel mensen met ASS hebben heel veel aan deze zin net omdat ze soms geneigd zijn om te blijven hangen in zaken die niet werken. De schijnbaar simpele logica van deze woorden, iets wat misschien klein lijkt, maakt voor veel mensen wel degelijk een groot verschil.

Voor wie?

In de eerste plaats hoop ik dat dit werk nuttig kan zijn voor mensen met ASS. Zelf ben ik heel nieuwsgierig naar hun feedback.

Met dit werk stel ik als doel mensen met ass te helpen hun eigen vaardigheden te zien en deze te kunnen inzetten waar nodig.
Daarnaast hoop ik dat dit schrijven ook nuttig zal zijn voor ouders, leerkrachten en hulpverleners van mensen met ASS.

En tenslotte gebied de eerlijkheid me te vertellen dat ik dit werk ook voor mezelf schrijf. Net als wat ik voor mijn cliënten wens, wil ik graag mijn eigen keuzes kunnen en mogen maken. Mijn eigen stijl van begeleiden verder ontwikkelen vormt daar een onderdeel van. Ik schrijf dit werk in de hoop dat het proces mijn gedachten nog verder zal ordenen en in de hoop dat ik nieuwe, bijkomende inzichten krijg, die me nog beter in staat zullen stellen de mensen met ass en hun omgeving te begeleiden naar een tevreden leven.

Hoe toe gekomen? Gelijkwaardig anders zijn

Hoe autistisch waarnemen en denken werkt, wordt in tal van empirische studies uit de doeken gedaan. Iets wat mogelijk heel nuttig kan zijn voor mensen met deze diagnose en hun omgeving. Er wordt gesproken van een autismespectrum 'stoornis'. … waarmee meteen wordt gesteld dat het enkel en alleen om iets beperkend gaat, wat indruist tegen een oplossingsgerichte visie. Vanuit een oplossingsgerichte visie gaat men namelijk telkens kijken naar hoe men zaken nuttig kan inzetten in functie van de eigen gewenste toekomst. De door Cruijff beroemd geworden uitspraak "elk nadeel heb ze voordeel" is hier bij wijze van spreken op zijn plaats. Bovendien worden in de literatuur tal van opties beschreven rond hoe mensen zonder deze diagnose kunnen omgaan met mensen met deze diagnose.

'The map is not the territory', een andere belangrijke basisgedachte vanuit het oplossingsgericht denken geeft perfect weer dat verschillende personen op een heel andere manier dezelfde realiteit kunnen waarnemen, interpreteren en beleven.
In deze studie kijken we dan ook vanuit een ander perspectief naar dezelfde realiteit. Hier wordt eerst in de literatuur op zoek gegaan naar empirische evidentie rond de mogelijkheden van autistisch waarnemen en denken, zonder echter te willen voorbij gaan aan de last die mensen met autisme vaak ervaren. Er wordt tevens stilgestaan bij hoe

autistisch waarnemen en denken klikt met oplossingsgericht denken. Daarnaast wordt het niet autistisch denken of liever het neurotypisch denken onder de loep genomen. Om zo ook voor mensen met ass, vanuit hun perspectief tot nuttige en bruikbare tips te komen om met mensen zonder deze diagnose om te gaan. Hierbij worden de uitgangspunten van het oplossingsgericht denken ingezet, met als doel het samen leven tussen beide manieren van denken makkelijker te maken.

De ervaringen in mijn eigen praktijk leren me dat een groot deel van therapeutisch werken met mensen met ass draait rond de zoektocht hoe om te gaan met anderen zonder ass, hoe te functioneren in een wereld waarin de meerderheid 'anders' waarneemt en denkt (=beperking).

Daarnaast moet ik vanuit de praktijk vast stellen dat niet iedereen de behoefte heeft zichzelf uitgelegd te krijgen. Deze bevinding wordt bevestigd door Sylvie Carette in haar artikel: "Wat als psycho-educatie niet aanslaat (2016). Een oplossingsgerichte uitweg." Geregeld worden mensen die net hun diagnose kregen best nieuwsgierig naar wat dan precies het verschil is tussen hun manier van waarnemen en denken en die van anderen. Mijn praktijkervaring leert me dat enkel en alleen al het benoemen van de mogelijkheid om naast uitleg te krijgen over ass, het ook over 'niet-autistisch denken" te hebben, ervoor kan zorgen dat ik mandaat krijg om zaken te bespreken, te verkennen. Bovendien zorgt het geven van keuze hierin voor een veel beter afgestemd zijn tussen therapeut en cliënt.

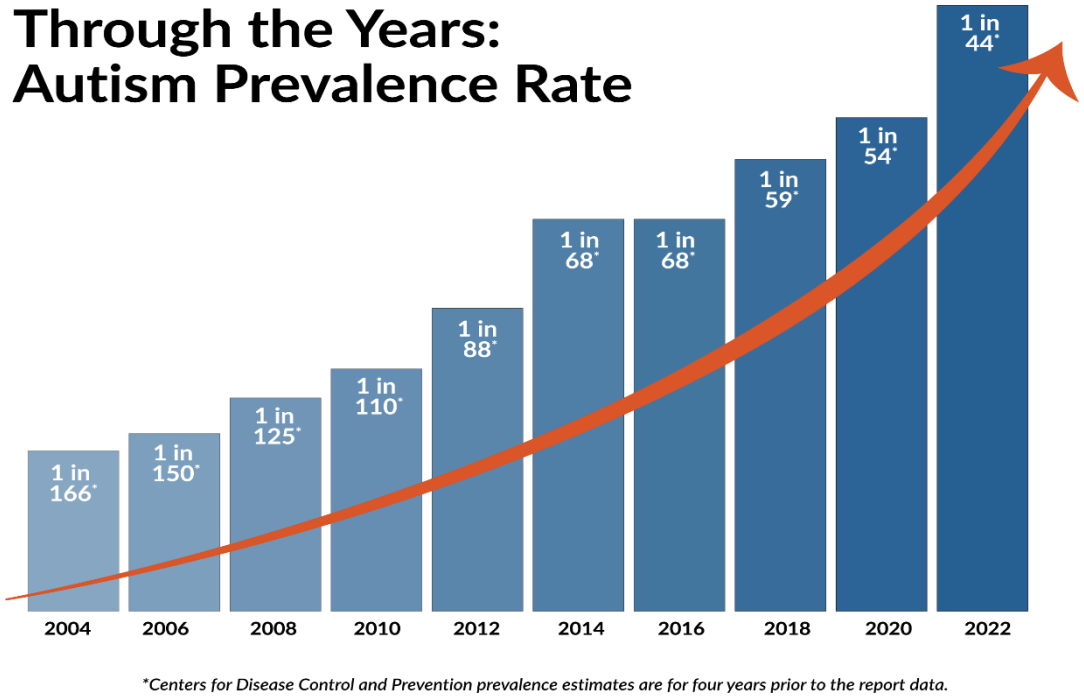
Autistisch zijn betekent niet onmenselijk zijn. Het betekent wel dat je vreemd bent. Het betekent dat wat normaal is voor anderen, niet normaal is voor mij en wat normaal is voor mij, niet normaal is voor andere mensen. In bepaalde opzichten ben ik verschrikkelijk slecht uitgerust om te overleven in deze wereld, zoals een buitenaards wezen gestrand zonder handleiding. Maar mijn persoonlijkheid is intact. Mijn diepste zelf is onaangetast. Ik vind een grote waarde en betekenis in mijn leven en ik heb niet het verlangen te worden genezen van mezelf. (…)
Erken dat we gelijkwaardig vreemd zijn voor elkaar, dat mijn manier van zijn niet alleen een beschadigde versie van die van u is. (…)
Werk met me mee om bruggen tussen ons te bouwen.
(Jim Sinclair, 1992) "

In navolging van bovenstaand citaat, wordt ervoor gekozen om verder in dit werk ook te spreken van een neurotypische 'stoornis' (NS) net zoals we dit doen voor een autismespectrum 'stoornis'. Naast de eerder aangehaalde beperkende connotatie van het onderdeel 'stoornis', geeft dit woorddeel misschien wel de nodige erkenning voor 'de last' en gebiedt onze oplossingsgerichte lens ook het nut hiervan mee te nemen.

Autismespectrumstoornis

Prevalentie

De prevalentie van ASS stijgt over de jaren heen. Een verklaring hiervoor ligt o.a. bij de maatschappij die op dit vlak geëvolueerd is. Kennis rond ASS stijgt en de drempel in het zoeken naar ondersteuning, naar werkende hulpmiddelen is verlaagd.



Aangezien duidelijk wordt dat er meer mensen met ass zijn dan we denken, zal het dus zeker nuttig zijn om de talenten en mogelijkheden van deze manier van denken in kaart te brengen. In een volgende stap lijkt het dan ook logisch om te vertrekken vanuit autistisch denken.

Stukje geschiedenis

Tussen 1985 en 1995 zien we dat het oude paradigma van autisme als ziekte en gebrek in een crisis raakt wanneer onderzoekers er niet in slagen om een oorzaak en geneeswijze te vinden. Ook ontstaan 'bewijzen van het tegendeel' wanneer als bijproduct van onderzoek naar het gebrek aan Theory of Mind bij mensen met ASS steeds meer zicht komt in autisme als een gave (een voordelige afwijking) in plaats van het stereotype beeld van autisme als een stoornis (een schadelijke afwijking). (website sinclair)

Een eerste denkoefening: Herkaderen

Als ASS als een gave kan worden bekeken, zal dat de persoon met ASS en zijn omgeving motiveren omdat zo de zaken die anderen als zo problematisch zien, juist positief worden benaderd. De diagnose op een andere manier bekijken is een belangrijke techniek binnen de cognitieve gedragstherapie: herkaderen. Bij het herkaderen verandert u uw cognitieve interpretatie (de manier waarop u erover denkt) van een eigenschap van uzelf of van een gebeurtenis in de wereld om u heen, die een negatieve invloed op u heeft. Als iemand die dicht bij u staat u bijvoorbeeld niets verteld heeft over een zeer belangrijke gebeurtenis in zijn of haar leven, zou u van uw stuk kunnen raken en kunnen denken dat die persoon iets geheim wil houden voor u. Een herkadering van deze situatie zou kunnen zijn dat de persoon in kwestie u niets vertelde om u te beschermen. Uit dit voorbeeld blijkt dat de

emoties en handelingen die op deze interpretaties zullen volgen nogal van elkaar zullen verschillen. Deze techniek kan bijgevolg helpend zijn om gewenste verandering tot stand te brengen.

DSM V & Ijsbergtheorie

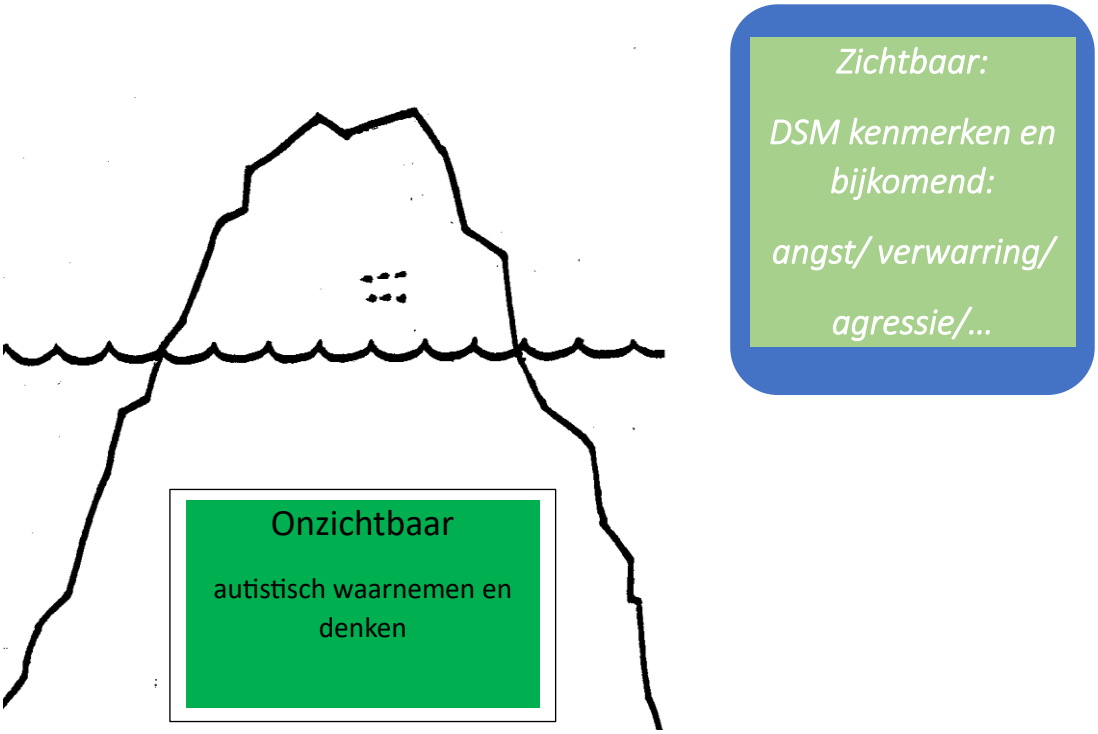
Basiskennis van ASS is essentieel om te kunnen gaan kijken naar de mogelijkheden en de autopoëtische mechanismen van deze mensen.

In **DSM V** vinden we volgende zaken terug als het om diagnostische criteria van ASS gaat:

- Problemen op vlak van sociaal-communicatieve vaardigheden
- Bijzondere patronen op vlak van interesses en gedrag
- Symptomen moeten aanwezig zijn in de vroege kindertijd

In '**Autisme van binnenuit'** legt Hilde de Clercq de nadruk op de preventie van allerlei problemen. De zogenaamde « ijsbergtheorie » hanteert ze hiervoor als hulpmiddel (Hilde de Clercq, 1999). Hierbij worden vier theorieën gehanteerd die aan de basis liggen van hoe we autistisch waarnemen en denken beter kunnen **interpreteren**.
Deze ijsbergtheorie kan zeer helpend zijn om in een tweede stap een keuze te gaan maken om de **omgeving aan te passen en/of vaardigheden** aan te leren. Hierbij kan meteen worden opgemerkt dat deze manier van benaderen perfect aansluit bij de **basis van de flow chart van het Brugs model**, waarbij nagedacht wordt of dat wat voor ligt over een probleem gaat dat oplosbaar is of we te maken hebben met een beperking, waarbij dient te worden gezocht hoe we hiermee om kunnen gaan en hoe we de omgeving kunnen aanpassen.





Autistisch waarnemen en denken klikt met oplossingsgericht denken: ASS nuttig gebruiken

1 Theorie van de centrale coherentie:

Daar waar mensen met NS vertrekken vanuit het geheel, vertrekken mensen met ASS vanuit details. Bijgevolg bestaat het hoofd van iemand met ASS uit een grote hoeveelheid gegevens naast elkaar, daar waar de gegevens bij mensen met NS als het ware geordend zitten in aparte mapjes met er telkens ook nog een label op hoe belangrijk ze zijn. Mensen met ass hebben hierdoor vaak meer **tijd nodig** om tot 'samenhangdenken' te komen en om verbanden te zien. Mensen met ASS gaan inzoomen op details, eerder dan onmiddellijk de ruimere betekenis of context zien. De grote hoeveelheid te verwerken info, zorgt er tevens voor dat men moeite heeft met hoofd- van bijzaken onderscheiden. Sommige gegevens krijgen een (te) groot gewicht en andere een (te) minimaal gewicht. Er wordt in de literatuur ook wel gesproken over contextblindheid.

> De hamer van "Van Dalen"
> Als er bijvoorbeeld een hamer op de tafel ligt, dan zie ik in de eerste instantie geen hamer, maar ik zie uitsluitend ongerelateerde onderdelen: een vierkant blok ijzer met in de onmiddellijke nabijheid een toevallige houten staaf. Direct daarna vindt de perceptuele integratie plaats tot iets wat op een hamer lijkt en even later schiet zelfs het woord me te binnen. Weer een tijd later weet ik dat er iets mee gedaan kan worden: timmeren. Elke stap van deze opeenvolgende integratie-fase kost een behoorlijke hoeveelheid inspanning, een inspanning die voor mij voelbaar is als 'denken op de achtergrond'. Iets waarnemen is voor mij zoiets als het object met gedachtenkracht opbouwen. Het zou eigenlijk volstrekt automatisch, onbewust en ogenblikkelijk moeten verlopen. (Van Dalen, 1995)

"Het bad"



Met dit voorbeeld, willen we het verschil tussen neurotypisch denken en het autistisch denken, verder verduidelijken.

Als wij deze prikkel (de tekens) zien, proberen onze hersenen daar onmiddellijk een zinvol geheel van te maken. Daarom zien wij "HET BAD". Vanuit de context krijgen de lijnen betekenis. We zien de letters H en A. Eenzelfde prikkel (twee keer hetzelfde teken) krijgt hierbij, afhankelijk van de context twee verschillende betekenissen. De eerste keer zien we een H, de tweede keer een A. Eens we dit zo hebben waargenomen wordt het voor ons moeilijk om nog iets anders te zien dan een H of een A. Mensen met ASS blijven aanvankelijk vaak bij of de H of de A. Zij lezen dan HET BHD of AET BAD…

Sociale betekenissen veranderen voortdurend naargelang de context. bvb. hand op steken. Bij politieman is dat stop… bij iemand anders hallo. Eén van mijn cliënten kreeg zo een boete voor smaad aan de politie, omdat hij maar bleef zwaaien naar een politieman.

<u>Het nut van beperkte centrale coherentie/ het nut van de gevolgen van detail denken:</u>

Men zoekt veiligheid in repeterende handelingen, routines en structuren om zo met de grote hoeveelheid gegevens (chaos) om te gaan. Men houdt zich vast aan de structuur die men heeft kunnen ontdekken en we zien hierdoor weerstand tegen veranderingen. Hierbij kan **weerstand worden gezien als een nuttige copingstrategie.** Soms worden mensen met ASS foutief geïnterpreteerd als 'niet gemotiveerd om…' De ervaring leert me dat deze gedachte best wordt omgezet in '**wat motiveert iemand om iets niet te doen**… niet gemotiveerd zijn bestaat eigenlijk niet. Het vasthouden aan een planning /structuur is op die moment vaak **de beste manier die iemand met ASS heeft gevonden**. Het wijzigen van een plan zorgt ervoor dat *alle* gegevens opnieuw geordend moeten worden, wat tijd vraagt. In het hoofd van iemand met NS zullen enkel de gegevens van de te wijzigen planning opnieuw geordend worden, wat veel minder inspanning vraagt. Het hoofd van iemand met ASS verwerkt dus eigenlijk veel meer informatie voor eenzelfde wijziging, wat vaak ook de verklaring is voor vermoeidheidsklachten. Door weerstand te bieden kan extra **vermoeidheid voorkomen** worden. Tegelijk wil dit ook zeggen dat wanneer een verandering doorgevoerd kan worden, mensen met ASS niets over het hoofd zullen gezien hebben. Mensen met ASS staan bekend om hun **nauwkeurigheid** en mits ze voldoende tijd krijgen, zijn zij zeer goede planners.

Verder biedt deze manier van waarnemen en denken de mogelijkheid om veel beter **out of the box** te kunnen denken. Mensen met ASS merken zaken op, leggen linken die mensen met NS niet meteen kunnen zien omdat bepaalde gegevens bij hen weggestopt zitten in hun mapjes.

Bv. Zo werd een dierenarts met ASS door een boer geroepen omdat zijn koeien plots niet meer de stal in wilden gaan. De man was ten einde raad. Toen de dierenarts met ASS op zijn boerderij kwam, had deze meteen door dat de overgang van buiten naar binnen voor de dieren veel te bruusk was door de lichtinval. De boer had zijn stal namelijk net verbouwd… De dierenarts met ASS gaf aan dat de achterdeur open zetten ervoor zou

zorgen dat er een minder grote overgang was van licht naar donker. En wat bleek : de koeien gingen opnieuw gedwee naar binnen.

Daar waar mensen met NS hun brein snel het geheel gaat vorm geven zonder elk detail bewust waar te nemen, daar gaan mensen met ASS juist wel **heel bewust elke prikkel verwerken**. Hierdoor zijn zij er juist heel goed in om *bv schrijffouten uit een krantenartikel te halen of worden ze specifiek door IT-bedrijven gerecruteerd om fouten in programmeertaal te corrigeren.* Mensen met NS lezen hier vaak over of hebben dit vaak niet waargenomen.

Mensen met ASS kunnen in tegenstelling tot mensen met NS een diepe interesse tonen in bepaalde onderwerpen en zo het **doorzettingsvermogen/hyperfocus** ontwikkelen om zaken te gaan uitdiepen tot ze alle details kennen en zien. Zeker als men een duidelijk doel/motivatie heeft voor een bepaald onderwerp kan iemand met ass zich ontwikkelen als een echte specialist en een uitgesproken **gedrevenheid** tonen. *Zo bleek één van mijn cliënten zijn kat een nierprobleem te hebben en gaven verschillende dierenartsen aan dat ze enkel nog het dier konden laten inslapen. Het dier betekende zoveel voor mijn cliënt dat hij alles op alles zette en zichzelf begon te verdiepen in nierproblemen bij katten. Hij kan je ondertussen minsten 17 verschillende behandelmethodes uit de doeken doen, kent alle soorten mogelijke medicatie met hun werking en bijwerkingen, enz. Hij redde hierdoor zijn kat. Het beestje leeft ondertussen al drie jaar nadat dierenartsen de boodschap gaven haar te willen laten inslapen*.

Mensen met ASS hebben een **goed geheugen voor details**, wat hen zeer betrouwbaar maakt. Ze zijn **eerlijk en betrouwbaar** wanneer het bijvoorbeeld gaat om herinneringen, maar ook in het hier en nu.
Zo geeft één van mijn cliënten aan dat zij, gelijk wat de gevolgen ook zijn, gelijk wie er voor haar staat, ze ervoor zal kiezen te zeggen 'de keizer heeft geen kleren aan'. Zij wil hiermee duidelijk maken dat ze, in tegenstelling tot veel mensen met NS, prioriteit zal geven aan eerlijkheid boven de persoonlijke voor- of nadelen die ze hiervan zal ondervinden.

Oog voor detail maakt mensen met ASS **opmerkzaam.** Vooral vrouwen met ASS hebben vaak detailgerichte sensoren voor kleine veranderingen in iemands uiterlijk, waardoor ze snel door hebben dat mensen zich anders voelen/gedragen…

Men blijkt goed in repetitieve taken. Een nieuwe taak aanleren vraagt meer tijd, echter eens de taak gekend is, kunnen anderen er zeker van zijn dat de **kwaliteit** steevast hoog is.

<u>Hoe omgaan met de last van centrale coherentie</u>: wat als de grote hoeveelheid info/details chaos worden

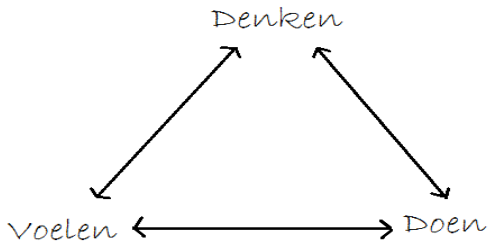
- Algemeen kan worden gesteld dat **samenhang aanbrengen** waardoor de wereld en vooral ook sociale contacten overzichtelijker en duidelijker worden de basis zal zijn om minder moeilijkheden of problemen te ervaren
- **Tijd vragen** ipv. tijd te nemen zal zorgen voor meer begrip
- NS hebben vaak **uitleg** nodig wanneer je er als persoon met ASS wel in slaagt om vlot een verandering door te voeren… Zij hebben dan nog niet door dat jij al alle informatie hebt kunnen ordenen omdat je zelf koos om iets te veranderen. Ze dienen uitleg te krijgen over het belangrijke verschil tussen iemand anders die iets voor jou verandert (wat tijd en herordening vraagt) en jij zelf die iets verandert (waarbij de herordening al gebeurd is).
- Zorgen voor een **duidelijk plan B** om op over te schakelen als plan A niet kan doorgaan, kan helpend zijn om makkelijker met veranderingen om te kunnen gaan. Samen dit plan B uitwerken zorgt voor wederzijds begrip en voorspelbaarheid.

Zo kreeg een meisje met ASS de kans om met de jeugdbeweging naar het buitenland te gaan. Ze bood aanvankelijk best wat weerstand en weigerde om op dit aanbod in te gaan, hoewel het haar iets heel leuk leek om te kunnen ervaren. Ze was angstig omdat ze van zichzelf wist dat het op de wekelijkse bijeenkomsten van de jeugdbeweging soms te veel kan worden. Voor deze bijeenkomsten had ze de voor haar werkende afspraak dat ze altijd haar ouders mocht bellen als ze naar huis wou. In het buitenland zou dit geen optie zijn, waardoor ze dus geen plan B had en niet kon vertrekken. Het uitwerken van een plan B waar het meisje akkoord mee kon gaan, zorgde ervoor dat ze kon vertrekken. Hoewel ze haar plan B uiteindelijk niet heeft moeten gebruiken, was dit voor haar wel essentieel.

- Sommige mensen met ASS hebben juist veel moeite om enkel met het hier en nu bezig te zijn. Soms vraagt een nieuw inzicht in het heden zoveel gedachtenkracht omdat dit veel situaties uit het verleden een andere betekenis geeft… Al deze situaties worden in het hoofd van iemand met ASS dan opnieuw verwerkt, met al hun bijhorende gegevens. Dit kan soms, niet altijd, zo ver gaan dat men als volwassene van bijvoorbeeld 50j situaties uit de kindertijd nieuwe betekenissen gaat geven (situaties die mensen met NS al lang vergeten zijn of die enorm vervaagd zijn). Ook onopgeloste vragen mbt zaken uit het verleden kunnen blijven doorsijpelen in het heden. Hierbij kan dan enkel **tijd nemen om zaken te verduidelijken en eventueel te bespreken met anderen** helpend zijn.
  Zo vertelde ik vlak voor de zomervakantie aan B dat ik op reis ging met de auto naar Zuid Frankrijk. B gaf 5 maanden later te kennen dat hij deze uitspraak van mij niet kon plaatsen en hier ook wel dagelijks aan had gedacht. Toen ik hem nieuwsgierig naar de reden vroeg, wist hij me te vertellen dat ik twee jaar eerder vlak voor de zomer had gezegd niet graag een lange autorit te maken (iets wat ik niet meer wist/ goed geheugen van B). B kon deze twee uitspraken van mij niet met elkaar verbinden. Toen ik hem vertelde dat mijn kinderen twee jaar geleden nog te klein waren voor zo'n autorit, kon hij mijn tegenstelling pas plaatsen en passeerde dit niet meer dagelijks in zijn hoofd als een onopgeloste vraag rond een situatie uit het verleden. Iemand met NS kan maar moeilijk vatten dat ook dergelijke info het bewustzijn kan bezighouden… Het aantal gedachtensporen van B die tegelijk werken, blijft iets wat voor hem te veel kan worden en voor verwarring kan zorgen. Zijn coping: uiteindelijk verduidelijking vragen aan mij, schakelde toch al één gedachte uit.
- Omgaan met tijd kost moeite: vaak zegt men wanneer men iets zal doen, echter niet altijd hoelang iets duurt. Begrip bij NS ivm **nood aan duidelijkheid in tijd**, als nuttig copingmechanisme duidelijk maken door aan te geven dat hier belang aan hechten **veel rust geeft in je hoofd** als persoon met ASS.

<u>Link met SF</u>: hoe aan hulpverleners, leerkrachten, controleartsen,…. duidelijk maken wat ass brein nodig heeft?

Als persoon met ASS wordt het vaak als heel helpend ervaren dat men pitbull gewijs te werk gaat en **doorvraagt naar details** om zaken concreet en duidelijk te krijgen: "Wat nog? Wat nog?..." Mensen met ASS hebben veel aan deze concrete en duidelijke aanpak. Het is iets wat ze vaak al spontaan doen. Zo gaan doorvragen opdat men als het ware **visueel de film van een gewenste toekomst/verandering** ziet, sluit aan bij deze manier van waarnemen en denken. Een beeld wordt duidelijker als dit bekeken wordt vanuit de context, voelen, denken en doen. De driehoek, horend bij deze theorie tekenen helpt als kapstok om zo om te gaan met de eventuele nadelen van contextblindheid. Deze theorie geeft een duidelijk script en zet aan tot gewenste actie.



Zaken letterlijk visueel maken (tekenen, schrijven, in beeld brengen,…) helpt om beter zicht te krijgen op de grote hoeveelheid informatie en om duidelijk te krijgen wat men zelf belangrijk vindt. Doorvragen helpt tevens om de existentiële waarden naar boven te krijgen. Bovendien helpt visueel werken om het tempo van verwerkingssnelheid te respecteren voor zowel de persoon met ASS als deze met NS.

In een **vrijblijvende relatie** kan de link met **feitelijke informatie** helpend zijn om meer mandaat te gaan krijgen. Daarnaast is het van essentieel belang dat mensen met ASS zelf kunnen bepalen welke info ze wel of niet nuttig vinden. Het krijgen van **keuze/controle** hierin zorgt eveneens voor het opbouwen van een mandaat om samen te gaan werken. *Bv Graag wil ik je enkele vragen stellen. Aan jou om aan te geven of je deze vragen al dan niet nuttig vindt… We kunnen stil staan bij hoe ASS wordt beschreven. Aan jou om te bekijken wat herkenbaar is.*

Daarnaast blijft **respect voor de reeds aanwezige oplossingen/resources** een belangrijk uitgangspunt. Zo zal het benaderen van detail denken als een nuttige resource (valorisatie van hun handleiding) ervoor zorgen dat men bij mensen met ASS hoop op mogelijkheden induceert en ook dit draagt bij tot meer mandaat. Mensen met ASS geven geregeld de feedback dat ze deze benadering als geruststellend ervaren.

Verder kan het **aansluiten bij de taal** van mensen met ASS nuttig zijn om het mandaat tot samenwerken te verhogen. Het gebruik van dezelfde taal/woorden zorgt ervoor dat men aansluit op de informatieverwerkingssnelheid van iemand met ASS (daar waar bij mensen zonder ass slechts in enkele mapjes dient gezocht te worden naar de juiste betekenis van een ander woord, dienen mensen met ass alle info in hun hoofd door te nemen). Bovendien werkt dit ook om gesprekken voor mensen met ASS minder belastend/vermoeiend te maken.

In een **zoekende relatie** kan het maken van schaalvragen net heel nuttig zijn om zicht te krijgen op nog meer mogelijke manieren van denken dan vaak de twee uitersten waarin men terecht komt (contextblindheid). Verder kan ook hier het spelen met taal en op die manier een andere semantiek binnen brengen eveneens zinvol zijn. Mensen met ASS zijn vaak heel taalgevoelig (niet toevallig heb ik momenteel zeker zes mensen in begeleiding die naast hun dagelijkse bezigheden de meest complexe vreemde talen leren). Ze letten hierbij dan ook vaak op elke kleine nuance. *Bv Toen ik voorbije week tegen een man die op diagnostisch onderzoek kwam ifv een mogelijke diagnose zei: "we hebben nog een paar zaken te doen", reageerde deze als volgt: "bedoel je dit mathematisch?" Het was voor hem onduidelijk of ik letterlijk bedoelde dat we nog twee testen gingen doen of dat het er niet veel meer waren, zoals mensen met NS, tegen alle logica in het woord "paar" ook wel durven gebruiken.* Taal kan worden omschreven als iets dat de werkelijkheid creëert vanuit een perceptie van die realiteit. De feiten kunnen we niet rechtstreeks waarnemen. We decoderen ze volgens onze eigen unieke 'neurologie', beïnvloed door wat we leerden, meemaakten,… enz
De woorden die we eraan geven weerspiegelen onze decodering. Ze bepalen wat we doen, hoe we ons voelen. Een andere decodering, een andere manier van bekijken van dezelfde 'feiten' maakt een enorm verschil in levenskwaliteit.

Het verhaal van S kan dit illustreren. S was een vrouw met ass die heel perfectionistisch het huishouden deed en er hierdoor onderdoor zat (crisisopname nodig geweest). Bij het doorvragen naar wat ze anders wou op dit vlak (via schaalvraag) en wat al in haar huidige situatie zat, komen we bij : "Als mijn man iets doet in het huishouden vind ik het heel belangrijk om hem dankjewel te zeggen om hem te laten weten dat ik dit apprecieer" Hierop stellen: "Je neemt zijn dankjewel af door alle taken op jou te nemen" bracht voor de vrouw een heel andere dimensie binnen.

In een **consulterende relatie** zien we dat het hebben van duidelijke doelen vaak heel snel tot verandering kan leiden bij mensen met ass. De theorie van centrale coherentie leunt hier mooi aan bij het oplossingsgerichte uitgangspunt dat **werken rond een klein stukje realiteit onvermijdelijk veranderingsprocessen in gang zet…** Zicht krijgen op de **passende resources** om een doel te bereiken is de uitdaging in deze relatie. Vaak zien we dat mensen met ass zich verliezen in de hoeveelheid info in hun hoofd en dan nood hebben aan herhaling van hun resources of dienen te worden herinnerd aan wat voor hen werkte in het verleden. Tegelijk blijft het belangrijk om wat men al doet/ervaart als 'de beste manieren' die mensen hebben gevonden om momenteel met hun moeilijkheden om te gaan te bekijken. Huidige zaken die als 'last' ervaren worden, kunnen ook worden omschreven als 'partiële oplossingen, met lastige kantjes'. In een consulterende relatie blijkt het vaak nuttig om stil te staan bij de **transfer** van passende resources **naar andere contexten** waarin ze eveneens nuttig kunnen zijn.

In een **expertenrelatie** gaat het om het **valoriseren van eigen resources**. *Zo besprak een jongen met ASS (16j), aanvankelijk heel angstig omdat hij dacht dat ik hem gek zou vinden, dat hij thuis in de badkamer het best tot rust kwam. Daar kon hij zich namelijk terugtrekken in een eigen wereld die hij had verzonnen. Zijn wereld bestond uit een pretpark waarin hij tal van collega's had die hem raad gaven rond zaken uit zijn dagelijks leven. Het 'denkbeeldig' tegen zijn imaginaire collega's kunnen spreken was voor hem een heel nuttige resource (cfr. Fictieve supporters family). Toen hij merkte dat ik heel veel respect had voor wat hij zelf had gevonden, iets waar ik als therapeut niet op zou kunnen komen, hielp dit hem om zijn 'nuttige resource' nog meer in te zetten met meer zelfvertrouwen en minder angst als gevolg. Tegelijk bespraken we dat mensen die de functie van deze 'wereld' niet kennen, dit mogelijk wel als gek zouden interpreteren, dus dat hij ook dit wel goed had ingeschat. Aan hem om het vooral voor zichzelf nuttig in te zetten. Wetende dat zijn resource ok was, zorgde er tevens voor dat we veel meer tijd tussen onze gesprekken konden beginnen laten.*

<u>2 Theory of mind: inschatten van anderen</u>

Elise cordaro nav het televisprogramma Taboe met Geubels.

En toch was die verbondenheid er ook bij ons. We konden praten over dingen die buitenstaanders niet begrijpen. Over sociaal contact bijvoorbeeld: "Die neurotypische mensen ook altijd met hun rare regels die nergens beschreven staan …"
Even leek het alsof wij de normale mensen waren en al de rest de speciale gevallen.

Theory of mind gaat over zich bewust zijn van eigen gedachten en gevoelens en weten dat anderen ook gedachten en gevoelens hebben die kunnen verschillen van de eigen gedachten en gevoelens. Het besef dat andere mensen (anders) denken.

Het besef dat anderen (anders) denken, andere intenties, gevoelens en ideeën hebben, stelt ons in staat om het gedrag van anderen beter te kunnen interpreteren en te voorspellen. Zo kunnen we besluiten trekken over oorzaak en gevolg van gedragingen en ons eigen gedrag aanpassen.

Sally-Anne experiment:

Uta Frith vergeleek het denken over denken van kinderen met autisme met normale kinderen en verstandelijk gehandicapte kinderen. Het experiment is beroemd geworden als het Sally-Anne experiment.

Er worden twee poppen gebruikt, Sally en Anne. Sally heeft een mand en Anne heeft een doos. Sally heeft een knikker en ze stopt hem in haar mand. Dan gaat ze weg. Terwijl Sally weg is neemt Anne de knikker uit Sally's mand en stopt hem in haar eigen doos. Dan komt Sally terug en ze wil met haar knikker spelen. Aan de kinderen wordt gevraagd waar Sally haar knikker zoeken.

De meeste kinderen zonder ASS, zowel diegene met een normale begaafdheid als die met een mentale handicap gaven het juiste antwoord, nl. in de mand. Deze kinderen beseften dat Sally nog steeds dacht dat haar knikker in de mand lag, ze had immers niet gezien dat Anne de knikker verplaatste naar haar eigen doos. Zowat alle kinderen met autisme antwoordden verkeerd en wezen naar de doos. Ze hielden geen rekening met wat Sally wist en nog niet wist.

Wat loopt er anders bij mensen met ASS?

Ze nemen het gedrag van anderen zoals het is. Mensen met autisme baseren zich op de realiteit, op het concreet waarneembare. Ze begrijpen het onderscheid niet tussen de echte werkelijkheid (bv. wat je hebt gezien) en de andere (verkeerde) opvatting die iemand erover kan hebben (bv. iemand die het niet gezien heeft). Ze brengen gevoelens of gedachten van anderen niet in rekening en verwachten daarom het gedrag van anderen niet. Als het vermogen ontbreekt om verder te kijken dan de uiterlijke feiten en gedragingen, dan wordt het gedrag van andere mensen betekenisloos, onbegrijpelijk en onvoorspelbaar. Het overvalt hen telkens weer.

In de literatuur spreekt men voornamelijk over een beperkte theory of mind en vertaalt men dit naar een beperkt inlevingsvermogen. Zelf moet ik vaststellen vanuit mijn praktijk dat dit eigenlijke een incorrecte vertaling/conclusie is. **Zelf kies ik om theory of mind te vertalen als beperkt inschattingsvermogen**. Dit concludeer ik aangezien ik niet enkel mensen met ASS zie die gevoelens en gedachten van anderen niet in rekening brengen, maar net de neiging hebben om ze té veel in rekening te brengen, een spons te zijn voor de emoties van anderen en hierdoor overspoeld te worden. Dus binnen het spectrum zie ik mensen in mijn praktijk die vooral op deze uitersten zitten: ofwel de neiging hebben te weinig/geen rekening te houden met de binnenkant van anderen, ofwel de neiging hebben te veel gewicht te geven aan de binnenkant van anderen, iets wat ook samenhangt met bovenstaande theorie van de centrale coherentie. Daarnaast blijkt uit mijn praktijk ook dat mensen met ASS, mits ze voldoende info krijgen, zich wel degelijk kunnen inleven in een andere persoon. Vooral inschatten welk gewicht een emotie voor iemand heeft (bv zal iemand voor een bepaald feit 5 min of 3 maand verdrietig zijn) blijkt moeilijk.

Zo kreeg ik recent een mail van E, een man met ASS, na ons gesprek. Hij liet in zijn mail weten dat hij dacht te lang naar mijn linker schouder te hebben gekeken en wou zeker zijn dat ik, als zijn therapeut, hier niets raar over zou gaan denken. Hierop heb ik hem laten weten dat mijn NS brein zelfs niet in staat was om op te merken hoe lang hij waarnaar keek tijdens het gesprek, wat hem gerust stelde.

<u>Het nut van een minder goed afgestemde theory of mind (te weinig, te veel)</u>

Mensen met ASS kunnen zich uiterst bewust zijn van hun manier van moeite hebben om anderen in te schatten, wat maakt dat ze net erg **voorzichtig** zijn in sociaal contact. Ze houden zich aan de waarneembare feiten en wagen zich niet zomaar aan een interpretatie,

juist omdat ze zich bewust zijn van alle mogelijke verschillende interpretaties van een situatie. Zo vermijden ze de mogelijkheid anderen onbedoeld te kwetsen.

Het gevolg van een minder goed afgestemde theory of mind uit zich geregeld in een **groot gevoel voor rechtvaardigheid en verantwoordelijkheid.** Zaken die niet helemaal correct verlopen, kunnen dagelijks blijven terugkeren in het brein van iemand met ASS en bovendien een groot gewicht (groter dan bij de gemiddelde mens met NS) krijgen. Om met het allesoverheersende karakter van deze manier van denken om te gaan, trachten mensen met ASS hier dan naar te handelen. Ze gaan actie ondernemen. Zo werd onder andere de Zweedse Greta Thunberg, ook iemand met ASS, bekend als klimaatactiviste.

Op een dag was ik aanvankelijk enorm verbaasd dat één van mijn cliënten met ASS me alle bruine blaadjes van de planten uit onze wachtzaal toestopte bij het binnenkomen. Voor haar primeerde de verantwoordelijkheid voor het zorgen voor deze planten boven op wat ik als haar therapeut mogelijk over dit gedrag zou denken. De mogelijkheid dat ik me hierbij al dan niet 'beledigd' zou kunnen voelen was niet bij haar opgekomen. Voor haar was het de logica zelve dat er goed voor planten moet gezorgd worden. Bij het bespreken van deze interpretatie op sociaal vlak schrok zij. Ondertussen werd onze therapeut-cliënt relatie zo gedefinieerd dat zij me er geregeld op blijft wijzen dat ik de planten in onze wachtzaal goed moet verzorgen en dat ze de bruine blaadjes eruit haalt. Zij weet ondertussen dat ik dit als een helpende reminder ervaar, echter ook dat de meeste mensen met NS dergelijk gedrag als beledigend ('denk jij dat ik niet weet dat ik mijn planten moet verzorgen' of 'denk jij dat ik mijn planten niet verzorg') zullen ervaren. De ongeschreven sociale regel: 'Je verzorgt niet zomaar ongevraagd iemands planten' werd een nieuw script voor haar.

In situaties waar mensen met NS zich laten leiden door gevoel, kunnen mensen met ASS een meerwaarde betekenen door hun **gerichtheid op (waarneembare) feiten**. Hun **doelgerichte** kijk kan dan helpend zijn om makkelijker door gespannen situaties te komen. Ze slagen er dan in het gewicht van bijvoorbeeld een moeilijke emotie minder groot te maken of minder te laten doorwegen.

Zo werd de vader van A, een man met ASS, ernstig ziek. A slaagde er beter in dan zijn broer met NS om financiële en praktische zaken te regelen en te bespreken. Er was geen sprake van vermijdingsgedrag, belemmerende schaamte of angst om te kwetsen. Deze aanpak werd door zijn vader erg gewaardeerd.

Tegelijk kan worden gesteld dat moeilijkheden met theory of mind **beschermt tegen onderhuidse negatieve opmerkingen/handelingen.**

Zo besprak Z recent een situatie op haar werk, waarbij haar baas haar had aangesproken over het feit dat een collega was komen klagen dat zij te lang pauze had genomen. Z gaf aan zich hier niet van bewust te zijn geweest en nu dus haar pauzes goed te zullen timen. Het gewicht dat iemand met NS aan deze situatie ('iemand is naar de baas gestapt en besprak dit niet eerst met mij' en de mogelijk negatieve impact op het perspectief van de baas) zou hangen, ging aan Z voorbij.

<u>Hoe omgaan met de last van TOM en de gevolgen hiervan?</u>

We zien dat het moeite hebben om te reflecteren op de eigen belevingen moeilijkheden op sociaal-communicatief vlak kan betekenen. Wanneer men zich niet bewust is van de eigen gevoelens/gedachten of wanneer men plots overspoeld wordt dan kan men hier moeilijker over communiceren naar anderen. Het omgaan hiermee vraagt **een proces dat bestaat uit verschillende stappen**. Elk van deze stappen vraagt inspanning:

- Veel mensen met ASS ervaren het als zeer nuttig om in eerste instantie **bij zichzelf te leren observeren** wat er gebeurt op lichamelijk vlak (voelen) en op vlak van denken.
- In tweede instantie gaan ze op zoek naar een **'persoonlijk script'** om over deze zaken te **communiceren** (doen). Wanneer, bij wie, onder welke omstandigheden,… kan ik hierover communiceren.
- Pas in derde instantie zullen ze op zoek te gaan naar **mogelijke hulpmiddelen/oplossingen** voor wat ze ervaren. De moeite met verbeelding zorgt ervoor dat dergelijke zaken tijd en 'samen denken/experimenteren' vragen. Het samen opstellen van **concrete gedetailleerde handelingen/scripts** die bij deze persoonlijke observaties kunnen horen worden als helpend ervaren door mensen met ASS. Er wordt ook hier heel concreet stil gestaan bij het **eigen scenario** van de **gewenste toekomst**.

E kwam bij mij terecht omdat hij geregeld zoveel stress ervaarde dat hij flauw viel. Uitleg over de subtielere lichamelijke signalen van stress bracht ons bij de bevinding dat deze signalen (bv zweethanden, een droge keel,…) zo goed als constant bij hem aanwezig waren, waardoor hij geen of amper variatie kon opmerken. E kon zijn stress wel rationeler benaderen door vast te stellen in welke omstandigheden hij was flauw gevallen (telkens in een medische context of een omgeving met neonlampen). Hierop maakte hij een persoonlijk script waarbij hij ervoor zorgde om een pet of zonnebril mee te nemen als hij werd blootgesteld aan neonlampen. Voor de medische context bleek dat hij vooral veel nood had aan duidelijkheid om zo zijn stress onder controle te krijgen. We maakten hierop gezamenlijk een schriftelijk sociaal script dat E kan afgeven aan zijn hulpverleners. In dit script werden naast uitleg over het functioneren van E enkele standaard zinnen opgenomen die de hulpverleners kunnen zeggen/vragen om er zo voor te zorgen dat E bij bewustzijn blijft tijdens de consultaties. E koos zelf welke zinnen hij ok vond om hierin op te nemen.

Mensen met ASS hebben **moeite om betekenis te geven aan het betrekkingsniveau** binnen communicatie (Axioma2 Watzlawick). Ze hebben de neiging om enkel het inhoudsniveau te hanteren, waardoor communicatie soms fout loopt. Verder merk ik dat ze de neiging hebben om vaak te veel of net te weinig gewicht te hangen aan de betekenis van het betrekkingsniveau.

Zo had ik bijvoorbeeld een vrouw in begeleiding die het vermeed om naar haar werk te gaan. Na lang doorpraten hierover bleek dat ze vermijdingsgedag stelde omdat haar collega's haar 's ochtends telkens begroeten met: "Hoe is 't?". De vrouw in kwestie gaf aan geen zin te hebben om al haar moeilijkheden elke ochtend te gaan bespreken. Wanneer ik haar uitlegde dat deze vraag eigenlijk een geen vraag was, maar een vorm van goedendag zeggen, vond ze dit te gek voor woorden. Ze verzamelde echter al haar moed en zou toch nog eens proberen naar het werk te gaan en deze vraag met "goed" proberen beantwoorden, ook al ging het niet goed. De sessie nadien kwam ze vol verbazing melden dat dit middel gewerkt had en dat ze nu geen stress meer had om naar het werk te gaan…..
Zoek iemand die voor jou het betrekkingsniveau van communicatie kan helpen vertalen.

Mensen met ASS hebben moeite met liegen, sociaal wenselijk zijn of vallen steevast door de mand als ze dit proberen en hanteren soms een directe stijl of vertonen afwezigheid van verbale communicatie. Goede intenties van mensen met ASS worden hierdoor niet altijd gezien door mensen met NS. **Het is belangrijk om voor mensen met NS je autistisch perspectief te verduidelijken.** Zo kan het nuttig zijn om bijvoorbeeld te duiden dat eerlijkheid een waarde is die voor jouw perspectief werkt, waardoor mensen met NS makkelijker jouw manier van communiceren, juist gaan interpreteren.

Verder moet ik vanuit mijn praktijk vaststellen dat veel mensen met ASS menen dat mensen met NS liegen. Omgekeerd worden goede intenties van mensen met NS soms ook niet opgemerkt door mensen met ASS. **Het is dan ook belangrijk om voor mensen met ASS je neurotypische perspectief te verduidelijken.**

Zo vond een leerling met ASS dat zijn leerkracht praktijk tegen hem had gelogen. Ze had namelijk de vorige les gezegd dat hij goed had gewerkt en tijdens het gesprek dat hij met haar had, gaf ze voor hem plots aan dat het moeilijk zou zijn om te slagen dit schooljaar. Deze leerling kon deze tegenstelling niet plaatsen en had verduidelijking nodig om de intenties van zijn leerkracht te duiden. Er moest hem worden verteld dat zij tijdens de vorige les een compliment had gegeven omdat hij alles netjes had opgeruimd en de opdrachten van die les tot een goed einde had gebracht. Deze ene goed les was echter niet representatief voor zijn werk van het hele schooljaar.

Als persoon met ASS is het vaak moeilijk om non-verbale signalen op te merken en te weten hoe lang en welke info je kan delen met anderen. Hierdoor ontstaan vaak misverstanden in communicatie. Wanneer je als persoon met ASS vaak twijfelt of je misschien te lang praat over een onderwerp kan je bijvoorbeeld aan je gesprekspartner laten weten dat je liefst hebt dat deze dit gewoon zegt. Je kan dan uitleggen dat signalen van mogelijke desinteresse soms niet worden opgemerkt of kunnen verdwijnen in alle info in je hoofd (**verduidelijken voor mensen met NS**). Verder zal het noodzakelijk zijn te vermelden dat je hun vraag om te stoppen niet als storend/afwijzend, maar juist als helpend zal zien.

Veel vragen stellen zorgt voor meer duidelijkheid. Tegelijk moeten veel mensen met ASS vast stellen dat dit hulpmiddel voor hen bij mensen met NS soms als kritiek of ronduit vervelend wordt ervaren. Hierbij is het eveneens gewoon helpend dat **NS heel duidelijk aangeven even geen ruimte te hebben voor extra vragen.**

Tegelijk kunnen mensen met ASS door hun detailgerichtheid veel beter veranderingen detecteren bij anderen, daar waar mensen met NS niets merken. Het erg sensitief zijn op dit vlak maakt hen soms uiterst onzeker. *Zo heb ik een cliënt dit het steevast merkt als ik, als zijn therapeut minder goed geslapen heb. Hij vertelde dat hij mijn slaaptekort kon detecteren aan bepaalde schaduwen in mijn gezicht. Voor hij dit had benoemd naar mij toe, was het echter voor hem nog onduidelijk hoe hij deze schaduwen moest interpreteren (boos, moe, verdrietig,…), wat hem onzeker maakte.* ***Mits verduidelijking van mijn kant dat hij voor hem onduidelijke details/veranderingen mag bevragen bij mij****, checkt deze cliënt nu af en toe ook hoe ik, als zijn therapeut, er bij zit. Hij geeft aan dat het hem gerust stelt hier duidelijkheid over te kunnen krijgen zodat zijn beperkte theory of mind dit niet uitvergroot tot iets waar hij zich bijvoorbeeld schuldig of onzeker over voelt.*

Sommige mensen met ASS **vermijden naar het nieuws** te kijken (omgeving aanpassen) om zo met de last van het allesoverheersende karakter van wereldproblemen om te gaan. De vele onduidelijkheden en beperkingen die hiermee samen kunnen gaan, zorgt soms voor een blokkade in het functioneren van mensen met ASS. Iets wat voor mensen met NS vaak veel extra verduidelijking vraagt om dit een beetje te kunnen vatten en bijgevolg hun handelen/reacties hierop af te stemmen.

Vriendschappen sluiten en behouden verloopt vaak moeizaam. Veel mensen met ASS hanteren zelf gemaakte **sociale scripts** om zichzelf zo sociaal beter te kunnen redden. Het blijft echter een zeer moeilijk en uitdagend gegeven voor mensen met ASS.

Zo vertelde een vrouw met ASS me dat ze ondertussen enkele goede sociale scripts had om met haar collega's om te gaan. Echter nu begon ze met één van haar collega's een betere, eerder vriendschappelijke band te krijgen, wat ervoor zorgde dat ze eigenlijk ook

haar sociale script om met goede vrienden om te gaan zou willen gebruiken. Deze evolutie in dat specifieke sociaal contact zorgde weer even voor onduidelijkheid/ een blokkade omdat ze niet meer wist welk script nu te volgen. Verduidelijking om hierin voor zichzelf een goede keuze te kunnen maken was nodig.

Moeite hebben met verbeelding kan ook worden gezien als een gevolg van een beperkte theory of mind. Veel mensen met ASS geven aan hierdoor te kampen met verveling. Ze ervaren het dan vaak als nuttig om samen bijvoorbeeld **lijsten van alle mogelijke** vrijetijdsactiviteiten te overlopen om dan zelf te kunnen gaan **kiezen** welke ze eventueel willen gaan uitproberen.

Link met SF

We kunnen stellen dat TOM in twee richtingen werkt. Iemand met NS kan nooit 100% weten hoe het brein van iemand met ASS werkt en omgekeerd. Een belangrijke basisgedachte vanuit het SF denken legt hulpverleners uit **WEG te blijven uit een meesterdiscours**. Met andere woorden elk heeft zijn unieke realiteit en men dient RESPECT te hebben voor de realiteit van elk individu.

Mensen met ASS kunnen problemen tegenkomen en hulp nodig hebben. Deze hulp moet echter gericht zijn op het helpen van mensen met ASS om *als mensen met ASS* te functioneren, niet als normale mensen. Mensen met ASS hebben andere interesses, beleven plezier aan andere activiteiten en leren en werken op andere manieren dan NS. Hulpverlening moet daarom kijken naar manieren om dergelijke natuurlijke processen productief te gebruiken in plaats van mensen met ASS te leren om alles op dezelfde manier te doen als NS. (citaat van persoon met ASS)

In een vrijblijvende relatie zorgt bovenstaand citaat aanhalen er vaak al voor dat men als therapeut meer mandaat krijgt.

Net zoals bij de theorie van de centrale coherentie zien we ook bij deze theorie dat **dezelfde taal leren spreken** en **wederzijds verduidelijken**, **wederzijds nieuwsgierig** zijn eveneens als helpend wordt ervaren.

De methode van **Barry Duncan** (visuele schaal ifv feedback) waarbij meteen na een sessie om feedback wordt gevraagd leunt zeer goed aan bij deze theorie van ASS daar mensen met ASS **zeer eerlijk en niet sociaal wenselijk** zullen antwoorden. Op die manier kan **de therapeut zich veel beter afstemmen op de cliënt** en krijgt de cliënt ook **visueel** zicht op zijn vooruitgang. Er wordt snel gedetecteerd of de cliënt effectief wordt verder geholpen.

Oplossingsgerichte genogrammen blijkt een tool dat enorm helpend kan zijn om **gekende werkende sociale scripts te oogsten** bij familieleden/eerdere generaties. Daarnaast kan het ook een zinvol tool zijn om de gewenste toekomst vorm te geven. Het wordt concreter, visueel en bijgevolg vaak iets makkelijker om te bedenken als wordt gepeild naar wat men zijn kinderen/kleinkinderen graag zal meegeven. Existentiële keuzes worden duidelijker.

3 Executieve functies: plannen en organiseren; stap voor stap denken

Executieve functies zijn de regelfuncties van de hersenen die essentieel zijn voor het realiseren van doelgericht en aangepast gedrag. Het gaat om zelfsturend en zelfregulerend gedrag.

Met deze functies:

- bepaalt een individu het doel van zijn handelingen en gedrag
- schakelt hij afleidende factoren uit
- plant hij de volgorde van zijn handelingen
- voert hij taken die daarvoor nodig zijn stap voor stap uit
- controleert hij het effect

Voorstelling maken van mogelijke oplossing

↓

Planning

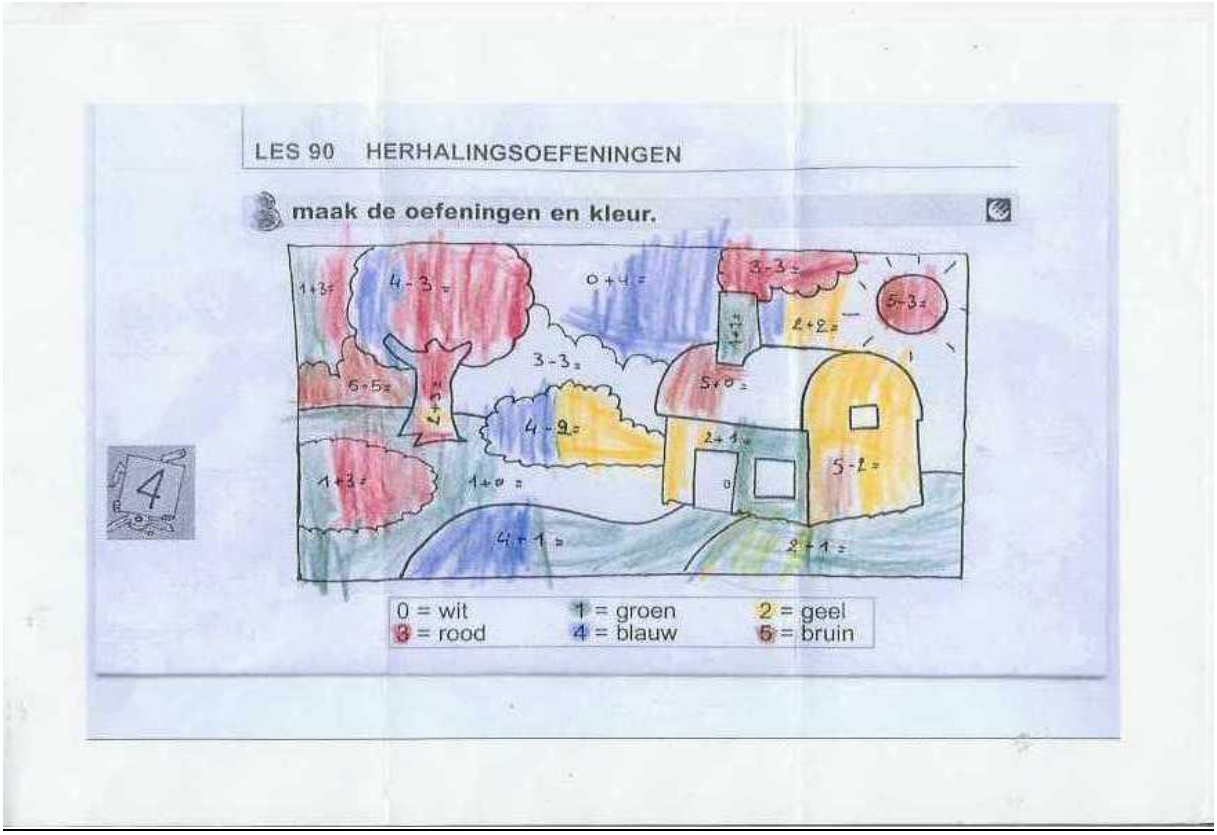
↓

Uitvoering

↓

Evaluatie

De afbeelding hieronder illustreert wat mis kan lopen door moeilijkheden met toegang tot executieve functies.



Mensen met autisme kunnen moeilijkheden met toegang tot hun executieve functies ondervinden op de verschillende niveaus.

Moeilijkheden met voorstelling maken van een oplossing

Zo hebben sommigen externe input nodig om toegang te krijgen tot een zicht over mogelijkheden. Soms blokkeert namelijk de toegang tot ook de meest voor de hand liggende oplossingen. Soms verliezen mensen met ASS het doel uit het oog, soms zien ze alleen nog het doel. We merken verder dat moeilijkheden met inschatten van tijd hier een onderdeel van kan zijn.

↓

Moeilijkheden met planning

Een strategie die eerder effectief was om een taak of probleem op te lossen, geven mensen met ASS niet makkelijk op als die minder effectief wordt. Ze hebben moeite met het bedenken van stappen om een probleem op te lossen en rekening te houden met een tijdsschema. Het kost minder moeite/gedachtenkracht/tijd om zich aan de minder effectieve strategie te houden dan een nieuwe te moeten gaan bedenken.

↓

Moeilijkheden met uitvoering

Het is moeilijk om een taak te beginnen en ermee te stoppen voor de taak afgerond is. Het is moeilijk om de focus te verleggen, zelfs binnen éénzelfde taak.

B startte recent met het schilderen van het huis van zijn moeder. Hij vergat hierbij te eten en schilderde tot 03u 's nachts door. Dit tot zijn moeder hem verbood nog verder te gaan. Het moeten stoppen zorgde, ook in deze omstandigheden voor weerstand bij B. Enkele weken later gaf hij aan dat hij zich verloor in een hyperfocus. Dan had hij ruimte om stil te staan bij de impact op zijn gezondheid en die van zijn moeder, iets wat hij zelf als een existentiële waarde beschouwt.

↓

Moeilijkheden met evaluatie

De evaluatie blijft beperkt tot die specifieke situatie. Mensen met ASS leggen moeilijk de transfer naar gelijkaardige probleemsituaties.

<u>Het nut van moeilijkheden met executieve functies</u>

Eens mensen met ASS op een bepaald spoor zitten, wijken ze hier nog maar moeilijk vanaf, wat zich uit in een **sterk doorzettingsvermogen** en het **vasthouden aan gewoonten**, wat tevens voor zekerheid zorgt. Mensen met ASS tonen zich **voorspelbaar en berekenbaar**. Tegelijk vertonen zij een **grote inzet** om zaken die ze gepland hebben uit te kunnen voeren. *Zo komt A standaard een uur te vroeg voor onze afspraak. Het geeft hem (en ook mij) de zekerheid dat we op de afgesproken tijd aan ons gesprek kunnen beginnen. Mogelijke hindernissen in het verkeer kunnen hem zo geen extra spanning of blokkades bezorgen.*

In tegenstelling tot mensen met NS kunnen mensen met ASS zo in een taak op gaan dat ze de tijd helemaal uit het oog verliezen en bijgevolg ook **niet meer onderhevig zijn aan tijdsdruk**. Ze kunnen in een zekere staat van **hyperfocus** terecht komen.

De **focus** ligt op het **hier en nu**, waardoor men **niet beïnvloed wordt door eerdere ervaringen of mogelijke toekomstige scenario's**. Evaluaties van eerdere situaties kunnen bijgevolg de huidige situatie niet positief of negatief vertekenen.

Mensen met ASS geven mensen met NS **de kans om een engagement aan te gaan**. De moeilijkheden met executieve functies geven een andere persoon de mogelijkheid om zijn vaardigheden op dit vlak te kunnen inzetten en zo ook de sociale verbinding te versterken. In staat zijn 'zorg'/'steun' te ontvangen op dit vlak wordt vaak ook als heel nuttig ervaren door de ander (cfr. Dirk De Wachter), wat zo zorgt voor een wederzijdse tevredenheid. Ze kunnen samen vooruit.

<u>Hoe omgaan met de last van moeilijkheden met EF</u>

Het voorbeeld van E die naar de dokter moest, illustreert de last die moeilijkheden met executieve functies met zich kunnen mee brengen. Bij het arriveren in de buurt van de dokter stond alles vol geparkeerd. Hij moest hierbij dus de keuze gaan maken ofwel fout parkeren en op tijd bij de dokter komen of te laat komen en veel verder een parkeerplaats gaan zoeken. Hij raakte er niet uit welk scenario hij moest kiezen (geen van beiden waren voor hem een ok scenario) en welke stap hij eerstvolgend zou gaan ondernemen. Bijgevolg was er sprake van verhoogde spanning/stress en is hij naar huis gereden. Bij het zich voorstellen van mogelijke oplossingen had E moeite om een volgende stap te bedenken (bijvoorbeeld bellen naar de dokter) die ook aansloot bij zijn existentiële normen en waarden ('je komt op tijd op een afspraak uit respect' en 'je respecteert de parkeerregels'). Tijdens het nabespreken van deze situatie werd zijn keuze hierin gevaloriseerd. De optie 'bellen naar de dokter' was hem eens thuis te binnen geschoten en zal een optie zijn die hij in de toekomst, bij dergelijke voorvallen zal gebruiken omdat hij er nu sneller toegang toe zal hebben.

Aanpassingen doorvoeren vraagt **tijd, verduidelijking en mentale inspanning**. Het op voorhand maken van een **plan B** (zie centrale coherentie) kan ook hier nuttig zijn als antwoord om met moeilijkheden met EF om te gaan.

Doelen **noteren, visueel maken** wordt als zeer nuttig ervaren om het stap voor stap denken te ondersteunen en zo het overzicht te behouden.

Te ondernemen stappen tot in het detail **verduidelijken in tijd en vaardigheden** kan helpend zijn om een voorstelling te kunnen maken van een mogelijke oplossing. Heel concreet kan men naast **wanneer** iets plaats zal vinden bijvoorbeeld ook een antwoord bieden op **hoe lang** iets zal duren.

Zo was het voor één van mijn cliënten die moeilijkheden had om zijn woning te onderhouden helpend om samen in de therapieruimte te oefenen om deze te vegen. De cliënt in kwestie had namelijk het idee dat de therapieruimte (9m²) vegen, toch wel een drietal uren in beslag zou nemen. Deze vaardigheid samen concreet uitvoeren deed hem versteld staan dat de activiteit nog geen 10 minuten in beslag had genomen, wat ervoor zorgde dat hij ook makkelijker kon starten met het vegen van zijn huis.

Voldoende tijd nemen en dus de **omstandigheden aanpassen** om een nieuwe taak/ planning te introduceren en gedetailleerd uit te werken, kan hier een antwoord zijn. Voor mensen met NS kan het belangrijk zijn zich hiervan bewust te blijven en deze **tijd te vragen thuis, op school, op het werk,…**

Moeilijkheden met executieve functies hebben als gevolg dat nieuwe vaardigheden aanleren traag gaat, mede door de detailgerichtheid van mensen met ASS. Men dient uit te zoeken hoe, wat, wanneer en met wie… Tegelijk **betekent traagheid ook kwaliteit, betrouwbaarheid en correctheid**. Zich hiervan bewust zijn, wordt vaak als helpend ervaren om te gaan met de frustraties die soms gepaard gaan omwille van een traag tempo.

Michael Hjerth omschrijft in de therapeutische alliantie hoe mensen met ADHD in gebieden van hoger functioneren terecht komen. Hij gebruikt hiervoor de term OASIS. Een belangrijke constatering is dat deze cliënten **meer toegang lijken te hebben tot hun executieve functies** in de OASIS, gedeeld met vele andere gebieden van het leven. De OASIS wordt gedefinieerd als een context van hoger functioneren waar iets aanwezig is dat de functie activeert en stabiliseert. Zijn vermoeden is dat er in de OASIS-context omstandigheden aanwezig zijn die fungeren als een activator van de resources van de cliënt. Deze factoren activeren de executieve functies van de cliënt. Een voorbeeld van een dergelijke OASIS kan bijvoorbeeld gamen, maar even goed tuinieren zijn. Hij stelt dat men **op zoek kan gaan naar de resources die men hanteert in de OASIS om deze te gaan ontwikkelen in functie van dagelijkse uitdagingen en gewenste veranderingen**.

Link met SF

Hoe mensen met ASS vaak omgaan met hun toegang tot executieve functies kan in verband worden gebracht met het respect hebben voor **existentiële keuzes** die worden gemaakt. *Zo lijkt E in het voorbeeld hierboven voor mensen met NS niet de meest voor de hand liggende oplossing te hebben uitgevoerd, echter was dit voor hem de enige goede oplossing die niet in strijd was met zijn existentiële waarden.* **De oplossing van E was dé oplossing**, een belangrijk uitgangspunt van het SF denken.

Daarnaast kan het vasthouden aan gekende strategieën in verband worden gebracht met hoe men vanuit een oplossingsgerichte visie **gewoonten** benadert. Een mens wordt hierin omschreven als de **som van zijn gewoonten.** Het beeld van de paden in het bos hieronder illustreert de **neuroanatomie** van de gewoonten. Als we één keer lopen rond het bos krijgen we een miniem spoor. Herhaaldelijk lopen rond het bos verankert een pad en blijft jaren later nog zichtbaar. Een nieuw pad (een nieuwe gewoonte) door datzelfde bos heeft herhaling nodig opdat het dominant kan worden. Dit maakt duidelijk dat nieuwe zaken automatiseren best wel wat moeite kan kosten (‘niet voor doetjes’). Bij het nemen van een nieuw pad blijft het terugvallen op een oud pad mogelijk. **Gewoonten, eenmaal geïnstalleerd blijven aanwezig** in neuronale verbindingen. Dit gegeven biedt een verklaring voor mensen die terugvallen op oude gewoonten. Het volgen van het nieuwe pad vraagt inspanning/keuze daar waar beide paden elkaar kruisen of op elkaar lijken. Dit beeld illustreert eenvoudig hoe onze hersenen en de neurale paden hierin te werk gaan (cfr. De therapeutische alliantie). Tegelijk kan deze visie mensen de **hoop geven dat resources** die ze ooit hebben gehad **niet zomaar zijn verdwenen en beschikbaar blijven**.



Binnen een oplossingsgerichte visie bepaalt de cliënt **het tempo**, wat helemaal aansluit op de behoefte om voldoende tijd te kunnen nemen om toegang tot executieve functies mogelijk te maken.

Het uitgangspunt dat werken rond **één onderdeel van de realiteit** gewenste veranderingsprocessen in gang kan zetten, sluit ook aan bij deze theorie. **Kleine stapjes/kleine doelen** per dag of zelfs per uur worden vaak als meer haalbaar ervaren en kunnen al voor 'mini' succes zorgen. Deze ervaring zal opnieuw hoop induceren en er voor zorgen dat men sneller geneigd zal zijn actie te ondernemen en dus een veranderingsproces in gang zetten.

4 Sensorische sensitiviteit

De zintuiglijke waarneming van mensen met ASS verloopt anders dan deze van mensen met NS. Er kan sprake zijn van zowel hyper- als hypogevoeligheid voor zintuigelijke prikkels. Deze andere verwerking van prikkels heeft als gevolg dat mensen met ASS ook andere keuzes maken in hun doen en laten, keuzes die voor mensen met NS, ook elk met hun unieke zintuigelijke waarneming vaak maar moeilijk te volgen zijn.

Hypergevoeligheid

Het kanaal is te open, met als gevolg dat er meer stimulatie binnenkomt dan de hersenen kunnen hanteren. Het is een toestand van intense, verhoogde of buitensporig hoge gevoeligheid. Hypergevoeligheid kan leiden tot twee verschillende soorten ervaringen: verwarring veroorzaakt door bepaalde sensorische prikkels en het tegenovergestelde daarvan, gefascineerd zijn door bepaalde prikkels.

Deze ervaringen zijn heel persoonlijk bepaald. Het soort prikkel dat verwarring of fascinatie veroorzaakt verschilt van persoon tot persoon. Een visueel beeld of een geluid kan bij de ene persoon pijn veroorzaken en bij de andere kan dit aangenaam zijn. Het kan alle zintuigen betreffen.

- Verwarring
  Voor sommige mensen zijn veel geluid of fel licht bijna onverdraaglijk, voor anderen zijn het specifieke geluiden (zoals kinderstemmen, claxons, een fluitketel, vliegtuigen) en misschien de frequentie of toonhoogte van bepaalde geluiden die veel ongemak veroorzaken.

  Een vrouw met het ASS kan er bijvoorbeeld niet tegen als iemand loopt te fluiten. Ze beschrijft het als een fysieke mishandeling, omdat ze door het fluiten over het hele lichaam begint te trillen en ze dan pijn voelt.

Daarnaast is het niet alleen een bepaald soort geluid dat pijn kan doen, maar geldt dit ook voor plotselinge, onvoorspelbare geluiden. De angst voor geluid dat pijn doet aan de oren kan vaak aanleiding zijn voor onhandelbaar gedrag en woedeaanvallen. Een kind met ASS zou bijvoorbeeld de telefoon kapot kunnen slaan uit angst dat die ineens gaat rinkelen (Grandin, 1996).

Voor sommige mensen met autisme is het onmogelijk bepaalde dingen aan te raken. Donna Williams geeft één van haar eigen tastzinproblemen de naam 'wol op wol'. Ze bedoelt hiermee dat ze niet kan verdragen wanneer haar hoofdhaar dat van een ander raakt of wanneer textielweefsel met een ander textielweefsel in aanraking komt. Het is ook moeilijk voor haar een wollen trui over haar hoofd te trekken of met bepaalde kousen over sommige soorten vloerbekleding te lopen (Williams, 1996)

De meest veelvuldig voorkomende visuele gevoeligheden zijn die voor fel licht, tl-verlichting, kleuren en bepaalde patronen (vooral gestreepte patronen). A heeft hierdoor, vooral in de winter, 's ochtends vaak barstende hoofdpijn na het autorijden. Hij heeft dan geregeld moeite om de rest van de dag te kunnen werken en moet op dergelijke dagen om 19u in zijn bed kruipen.

- Fascinatie
  Het tegenovergestelde van in verwarring geraken en pijn ervaren door bepaalde prikkels is dat iemand er heel gefascineerd door raakt. Ook dit wordt veroorzaakt door hypergevoeligheid. Verwarring veroorzaakt pijn, terwijl fascinatie een aangename ervaring oplevert en een gevoel van rust tot gevolg heeft. Wanneer men de strijd tegen de moeilijk te interpreteren, chaotische wereld opgeeft, zoeken mensen met autisme, om zich tegen overlast te verdedigen, soms redding in een aangenaam, veilig gevoel dat soms zelfs wat hypnotisch werkt. Dit betekent dan een veilig toevluchtsoord. Het kan gaan om bepaalde geluiden, sensaties van bepaalde stoffen, smaken, het zien van patronen of figuren,… Het type fascinatie is geheel individueel bepaald.

Hypogevoeligheid

Het kanaal is niet open genoeg, er komt te weinig stimulatie binnen en de hersenen geraken gedepriveerd. Het is een gevoeligheid die lager is dan normaal. Het lijkt dan of mensen met autisme er niet meer bij zijn, alsof ze even niets meer horen, voelen of zien. Ze proberen dan soms de informatiestroom in de hersenen weer op gang te krijgen door met hun handen te zwaaien, heen en weer te bewegen, vreemde geluiden te maken of zich met de hand tegen het hoofd te slaan.
Er zijn kinderen die bijvoorbeeld op zoek gaan naar geluid: dan houden ze hun oor tegen elektrische apparaten, genieten ze van sirenes, ... Soms slaan ze zelf met deuren of kloppen met voorwerpen om hun gehoor te stimuleren. Sommigen lijken ongevoelig voor temperaturen of pijn. Soms merken ze niets van een door een scherp voorwerp veroorzaakte wonde of zijn ze zich niet bewust van een botbreuk.

Eén van de verwarrende kenmerken van mensen met autisme is de inconsistentie van hun waarneming van bepaalde zintuiglijke prikkels. Een reactie op pijn kan uiteenlopen van totale ongevoeligheid tot een schijnbare overreactie. Fluctuatie tussen een toestand van overgevoeligheid en ondergevoeligheid is kenmerkend voor het waarnemen van iemand met ASS.

"Ik kan het geluid niet moduleren, het is alsof een microfoon alles opneemt. Ik heb twee keuzes: open laten staan of hem afsluiten…Harde geluiden doen pijn aan mijn oren. Je kunt het vergelijken met de boor van de tandarts die een zenuw raakt." (Temple Grandin)

"Als hij een jas met knopen of een broek met een rits moet aandoen, begint hij luid te gillen van de pijn, maar hij kan zijn hand op een hete kachel leggen en dan geeft hij geen kik."

"Ik vond het vervelend altijd maar hetzelfde voedsel te eten, maar als het dan toch moest…niets was te vergelijken met het dodelijke gevaar onbekend voedsel te eten. Mijn tanden waren erg gevoelig en de samenstelling van bepaald voedsel kon erg onaangenaam zijn en me een verschrikkelijk gevoel geven. Met onbekend voedsel wist je maar nooit wat er zou gebeuren. Het kauwoppervlak van mijn tanden was soms zo ongelooflijk gevoelig voor aanraking- haast elektrisch- en scheen verbonden te zijn met een gevoelige plek aan de achterkant van mijn nek. Dat kon ondraaglijk zijn, het hielp als ik in iets kon bijten- bij voorkeur iets wat behoorlijk weerstand kon bieden aan mijn tanden- dan trok de druk in mijn mond wat weg. Menselijk vlees was het allerbeste om in te bijten." (Gunilla Gerland)

"Ik kom in het winkelcentrum met mijn man, auto geparkeerd, tassen meegenomen, ik wil de straat oversteken en zie buiten de ingang aan de overkant van de straat een man bij een werkbank met een zaagmachine staan. Op hetzelfde moment gaan bij mij alle alarmbellen rinkelen en verzamel ik –zoals ik dat voor mezelf noem- alle troepen. Ik let goed op de man, want uit zijn bewegingen moet ik proberen op te maken of de machine wordt aangezet en ik besluit beheerst maar wel heel snel over te steken. Tijdens het oversteken maakt de man een onverwachte beweging waaraan ik kan zien dat hij de machine aan gaat zetten en meteen weet ik: ik ben te laat of te vroeg, het is maar hoe je het bekijkt. Nu moet ik alles op alles zetten, terug kan niet, want ik kan mijn man nooit zo snel uitleggen waarom en bovendien heeft de ervaring me geleerd dat ik dan in paniek kan raken en volledig verkrampen. Blijven staan kan ook niet, veel te gevaarlijk, dan er maar dwars doorheen.

De zaagmachine staat nu aan en ik begin sneller te lopen, ik wil geen geluid maken, maar deze keer is de pijn in mijn oren zo verschrikkelijk erg dat ik niet kan vermijden zachtjes "o o o" te roepen en ondertussen ben ik gaan rennen. Twee schuifdeuren door, schuifdeuren dicht, ik ren nog steeds langs vier winkels, ik zie de mensen met verbaasde gezichten kijken en vind dat vervelend. Voorbij de vierde winkel ga ik langzaam lopen, ik voel hoe strak mijn gezicht staat, al mijn spieren zijn gespannen en doen ondertussen ook pijn. Het eerste wat dan in mijn hoofd schiet is: "oh jee, ik moet ook weer terug." Ok, eerst maar weer rustig proberen te worden. Ondertussen heeft mijn man me ingehaald en ik zie aan zijn gezicht dat hij wil weten hoe het met mij is, dus zeg ik onmiddellijk, strak voor mij uitkijkend: "Niet aanraken, niet praten." Op dat moment kan dat gewoon niet. Wij lopen helemaal naar de andere kant van het winkelcentrum, waar we helemaal niet moeten zijn en dan gaat het beter, kan ik erover praten, nog wel niet aangeraakt worden, maar het grootste leed is dan toch geleden. De pijn die ik aan mijn oren voel, is te vergelijken met de pijn van een middenoorontsteking" (Gerrie Stoppenlenburg)

Bij A is het gezichtsvermogen heel scherp: hij kan de kleinste stofdeeltjes in de lucht zien en de kleinste pluisjes op de vloerbekleding. Hij heeft een hekel aan fel licht en van tl-verlichting krijgt hij hoofdpijn. Wat de situatie nog complexer maakt, is dat zijn gehoor ook heel scherp is. Hij kan horen wat er twee lokalen verder gebeurt en hij houdt me er altijd van op de hoogte: "De stoel wordt verschoven. Er is een liniaal op de grond gevallen. De bus komt eraan.

H is geboeid door glimmende voorwerpen en is gefascineerd door spiegels. Ze kan niet tegen stilte en als er voor haar te weinig geluid is dan produceert ze het zelf.

X is ondergevoelig voor koude. Ook in de winter, als het vriest, komt hij naar de praktijk in zijn T-shirt en short.

Het nut van sensorische sensitiviteit

Mensen die overgevoelig zijn voor geluid zijn vaak veel sneller in staat dan anderen om bijvoorbeeld een auto te horen aankomen op straat, wat zorgt voor **veiligheid**. Daarnaast kunnen ze soms van op een grote afstand gesprekken opvangen, wat hen een hoop extra informatie oplevert. Ze zijn vaak **getalenteerd** wat **muziek** betreft en in staat om kleine verschillen in geluiden op te merken waardoor ze er beter betekenis aan kunnen geven. Zo ken ik iemand met het talent om op basis van een geluid van een motor het automerk te kunnen waarnemen. Tegelijk heeft het als gevolg dat mensen met deze overgevoeligheid **beter de klanken van vreemde talen** opmerken en kunnen nabootsen. Bij het spreken van een vreemde taal worden ze geregeld gecomplimenteerd, wanneer men te weten komt dat deze taal niet hun moedertaal is.

Mensen die overgevoelig zijn voor geuren en/of smaken zijn vaak zeer gegeerd in de voedingsindustrie om bijvoorbeeld **de kwaliteit van voeding of dranken te beoordelen**. Het zijn echte fijnproevers.

Mensen die over een overgevoelige tastzin beschikken zijn hierdoor vaak beter in staat dan anderen met NS om **hun persoonlijke grens aan te geven**.

Mensen met een overgevoeligheid op visueel vlak zijn vaak **getalenteerd op creatief vlak** en uiten dit in gedetailleerde tekeningen, schilderijen, beeldhouwwerken,…

Daarnaast hebben zij vaak als eerste **veranderingen opgemerkt** in een omgeving of bij anderen, wat hen voordelen kan opleveren op sociaal vlak.

Algemeen zien we dat mensen met een sensorische gevoeligheid **goed zijn in de omgang met dieren** en het detecteren van hun noden. Zij merken andere zaken op dan mensen met NS.

Ondergevoeligheid kan algemeen een **betere focus** betekenen.

Rust en ontspanning kan bekomen worden door fascinatie voor bepaalde prikkels.

Zo heb ik één jongen gekend die enorm gefascineerd was door het licht van discoballen. Hij koos er dan voor om alle andere zintuigen nog extra af te sluiten en enkel voor het visuele effect van het licht te gaan, iets wat hem enorm kon ontspannen.

Hoe omgaan met de last van SS

Krijg zicht op je eigen prikkelprofiel (cfr vragenlijst). Welke zintuiglijke prikkels ervaar ik als storend, welke als aangenaam? Het werk van Olga Bogdashina, 'Waarneming en zintuiglijke ervaringen bij mensen met autisme en aspergersyndroom' uit 2004 heeft de

belangstelling voor dit thema zeer sterk gestimuleerd. Sindsdien hebben er vele variaties van de vragenlijst die zij in haar boek heeft ontwikkeld het licht gezien. Het is zeer nuttig om een zicht te krijgen op jouw unieke manier van waarnemen. Deze kennis kan dan helpend zijn om te zoeken hoe je de omgeving kan aanpassen aan jouw persoonlijk prikkelprofiel. Bovendien kan het helpend zijn om hierover te communiceren met anderen.

Vaak hebben **mensen met NS extra uitleg** nodig rond hoeveel info tegelijk binnenkomt en dient vooral **het gewicht/de last hiervan benadrukt** te worden zodat mensen met NS hier ook effectief rekening mee zullen houden. Daarnaast verduidelijkt het voor mensen met NS waarom mensen met ASS bepaalde keuzes maken.

Zo paste een moeder met NS zich pas aan het prikkelprofiel van haar zoon met ASS aan, nadat ze zelf de last had ervaren van overspoeld te worden door geuren tijdens een volgende zwangerschap. Door haar zwangerschap werd ze zelf overgevoelig voor geuren en ervaarde ze plots wat de last kon zijn van deze gevoeligheid. Het werd haar duidelijk. Ze gebruikte hierop op vraag van haar zoon een ander afwasmiddel en bakte geen frietjes meer in huis. Ze besloten enkel nog frietjes te eten bij mooi weer, zodat moeder deze buiten kon bakken en de geur niet meer voor weken in het huis hing. Haar zoon kon hierdoor weer in huis spelen, had geen last meer van kokhalzen en vertoonde geen prikkelbaar of vermijdingsgedrag meer.

Voor mensen met NS kan het helpend zijn om vooral **oog te hebben voor deze omgevingen waarin overbelasting waarschijnlijk wordt**. Mensen met ASS die nog niet geleerd hebben om hier verbaal over te communiceren uiten dit soms door woedeaanvallen, weglopen, zelfverwonding, blokkeren, schijnbaar apathisch in zichzelf keren, zich terugtrekken,… **Onderzoeken of mogelijke overbelasting aan de basis** ligt van dergelijk gedrag kan nuttig zijn om tot verandering hierin te komen.

Sommige mensen met autisme **gebruiken verdedigingsmechanismen, autopoëtische mechanismen** om controle uit te oefenen op binnenkomende sensorische prikkels. Er zijn verschillende manieren om zichzelf te beschermen tegen hun 'andere' zintuiglijke waarneming. Combinaties hiervan zijn mogelijk.

- Mono-verwerking

Bij mono-verwerking wordt enkel de informatie afkomstig van 1 zintuig verwerkt. Onbewust komt er wel een grote hoeveelheid aan informatie via de andere zintuigen binnen, maar die informatie wordt niet verwerkt. Bv een persoon kan een voorwerp niet vast houden en luisteren tegelijkertijd.

- Perifere waarneming compensatie van een te sterke waarneming

Dit is het vermijden van rechtstreekse waarneming, actief en gedempte waarneming. Bv vaak een kap opzetten om prikkels te dempen.

- Compenseren voor een onbetrouwbaar zintuig met behulp van andere zintuigen

Ten gevolge van hypergevoeligheid, gefragmenteerde, vervormde of vertraagde waarneming en sensorische agnosie is één zintuig voor mensen met autisme niet altijd voldoende om vat te krijgen op hun omgeving. Daarom gebruiken ze vaak andere zintuigkanalen om de tekortkomingen van dat zintuig te compenseren. Zo gaf bijvoorbeeld enkel het zien van zijn mama onvoldoende info bij een kleuter met ASS, waardoor deze ook geregeld ging likken aan de hand van zijn moeder.

<u>Link met SF</u>

Binnen het oplossingsgericht denken speelt het verkrijgen van het **mandaat** een belangrijke rol om tot gewenste verandering te komen. Het bewust gaan **afstemmen van**

de therapeut op de unieke zintuiglijke prikkelverwerking van de cliënt met ASS kan hier toe bijdragen. Zo zorgt een beter afgestemd zijn voor minder onterechte negatieve veronderstellingen en efficiëntere gesprekken. Mensen met ASS zijn zich net omwille van hun over- of ondergevoeligheid op zintuiglijk vlak ten zeerste van bewust. Iemand die ervoor kiest om zichzelf en de omgeving af te stemmen op hun unieke manier van waarnemen, blijkt dan ook zeer waardevol en voor een goede 'klik' te zorgen.

Verder gaat men binnen SF uit van het idee **dat wat al aanwezig is bij iemand** (dat wat al werkt) **nuttig kan ingezet** worden in functie van de gewenste toekomst/verandering. Men zal anderen 'betrappen' op hun voorkeurszintuig via de **verhalen** die worden verteld. Zo is het bijvoorbeeld een fijne oefening om iemand te laten vertellen over 'naar zee gaan'. Binnen het verhaal van een persoon kan je gaan ontdekken of men over het horen van de golven, de meeuwen, … spreekt of eerder over het zien van een mooie zonsondergang of juist over het voelen van een zeebriesje, het zand… enz…

Taal kan bijgevolg worden afgestemd **op de voorkeurszintuigen** (zie verder onder de titel oefeningen). Emoties worden anders geuit, afhankelijk van het voorkeurszintuig, ruzies worden anders 'opgelost'. Op basis van dit gegeven werden lijsten ontwikkeld met taal per voorkeurszintuig.

Mensen met ASS worden soms zo in beslag genomen door één zintuig, dat dit allesoverheersend kan worden en het nodig blijkt om hun focus te proberen verplaatsen op dat wat ze willen. Het bevragen van alle verschillende zintuigen en hun werking kan hun verhaal verruimen en hierdoor al tot gewenste verandering leiden. Zo ervaren veel mensen met ASS de 5 4 3 2 1 techniek (zie hieronder bij de oefeningen) als een nuttige techniek om hun focus te verplaatsen.

Als hulpverlener weten hoe autistisch waarnemen en denken werkt blijft een belangrijke basis, het vertelt echter nog geen specifieke zaken over de mens die voor je zit met zijn unieke mogelijkheden en levensloop. Hierbij blijft een basishouding vanuit het SF, deze van nieuwsgierigheid, van nog niet weten en onbevooroordelend luisteren belangrijk.

Weten hoe autistisch denken theoretisch omschreven wordt, kan voor mensen met ASS en NS best nuttig zijn, veel verduidelijken, schuld wegnemen,… tegelijk blijft het ook hier belangrijk om bewust te blijven dat geen twee mensen met ASS gelijk zijn, net als geen twee mensen met een verkoudheid als gelijken kunnen beschouwd worden.

EEN NEUROTYPISCHE STOORNIS (uit een voordracht van Luc Roelen, arts)

Stel dat we het beeld van een neurotypische 'stoornis' , zoals hierboven gesteld vanuit een autistisch perspectief zouden uitschrijven om in de DSM op te nemen, dan zal dit er zo kunnen uitzien:

- **A. Blijvende problemen in de sociale communicatie en interactie, zoals blijkt uit:**
    1. Te complexe omgangsvormen
    2. Overdaad aan onduidelijk, warrig taalgebruik
    3. Verstoord geheugen voor feiten
    4. Beperkt inlevingsvermogen in de gedachtegang van de autistische medemens
- **B. Beperkte zich herhalende gedragspatronen, beperkte interesses en activiteiten, zoals blijkt uit:**
    1. Creëren van onvoorspelbare situaties
    2. Beperkte vaardigheid in het waarderen van routines en rituelen van anderen
    3. Beperkte focus, tekort aan doorgedreven interessepatronen
    4. Beperkte reactie op zintuiglijke prikkels
- **C. De verschijnselen zijn aanwezig vanaf de vroegste kindertijd (maar worden soms pas later onderkend).**
- **D. De gedragingen veroorzaken bij autistische mensen klinisch significante lijdensdruk of beperkingen in het sociale of beroepsmatige functioneren of in het functioneren op andere belangrijke levensgebieden.**
- **E. Afwezigheid van probleembesef**

Als we vervolgens ook het neurotypisch denken van **binnenuit** zouden gaan bekijken kunnen we het volgende terugvinden:

Iemand met NS heeft vaak een teveel aan **centrale coherentie** waardoor aparte details te veel vervagen

- Minder precieze herinneringen
    1. *Herinneringen en geheugen worden te veel verstoord door (al die overbodige) context*
        - *Getuigenissen zijn minder adequaat*
- Te weinig oog voor detail – moeilijk loslaten van context:
    - Niet zo vlot 'Out of the Box' denken
    - Fouten niet herkennen in teksten of software
- Minder sterke rekenkundige vaardigheden (en aanverwante):
    - Geheugen voor datums
    - Hoeveelheden herkennen
    - Ingewikkelde rekensommen

    - Priemgetallen, het getal p, ...
- Te veel top-down denken:
    - vanuit het grotere geheel naar de details kijken en te veel in concepten redeneren
    - Te veel in grote lijnen denken, te rap details als onbelangrijk inschatten
    - Niet vlot genoeg patronen herkennen in de details
- Te weinig obsessie, alles is te vrijblijvend

  Edison: "Geniaal zijn houdt voor 1 % talent in, voor 99 % inspanning."
- Te veel gevoel voor *tijd – minder gemakkelijk in een flow geraken en intensiever met iets bezig zijn en blijven*
- *Te weinig obsessie, flow*
    - *Ook in functie van werk*
    - *Te weinig gedreven om kennis te vergaren*
    - *Weinig volharding, te snel verandering willen*

Prikkelverwerking: minder gevoelig voor sensorische prikkels

- Merken sommige geluiden niet op, wat gevaarlijk kan zijn cfr. in het verkeer

  Op artistiek vlak:
- Minder goed kunnen inschatten van toonhoogte:
    - Mensen met ASS 50 % adequaat – NS maar 6 à 9 %
- Minder goed gehoorde muziek onthouden
- Minder goed valse noten herkennen
- Minder gevoelig zijn voor synesthesie (zintuiglijke waarneming roept vanzelf één of meerdere andere zintuiglijke indrukken op: kleuren proeven, geluiden zien, …)
    - *Associatie van een kleur met geluid, symbool, pijn, …*
    - Mensen met ASS 19 % – NS maar 4-5 %
- *Geen synesthesie door verloren gaan van verbindingen tussen hersengedeelten*

Theory of mind

- Te vaak denken aan wat anderen denken
- Te gevoelig voor wat sociaal wenselijk is
- Dus minder geneigd eigen unieke en creatieve gedachten en gedrag te handhaven
- Te veel storende 'theory of mind'
- Zo te veel verstoord door hinderende sociale activiteiten en minder tijd en mentale ruimte voor andere dingen
- *Sociale omgang complex maken*
- *Communicatie ingewikkeld maken*
- *Verborgen bedoelingen – niet duidelijk in wat ze bedoelen*
- *Figuurlijke taal*

- *Mensen met ASS zijn eerlijker, rechtlijniger*
- *Gevoel voor rechtvaardigheid*

Het nut van NS

Mensen met NS **winnen tijd** door enkel in grote lijnen te gaan redeneren/handelen. Ze slagen erin productief te zijn binnen een voor hen aanvaardbare kwaliteit. Zo kan iemand met NS bijvoorbeeld 200 koekjes bakken, die allen een beetje van vorm en grootte zullen verschillen, daar waar iemand met NS bijvoorbeeld 50 koekjes met exact dezelfde vorm en grootte zal bakken binnen dezelfde tijdspanne.

De minder precieze herinneringen zorgen ervoor dat mensen met NS minder in staat zijn te piekeren over nuances dan mensen met ASS. Ze ervaren bijgevolg meer **ontspanning en rust**. Wat zich kan uiten in zorgeloosheid en goed kunnen in- en doorslapen. Bovendien zijn ze hierdoor sneller in staat hun focus te brengen naar het ''hier en nu' en de gewenste toekomst.

Aangezien mensen met NS minder de neiging hebben zich te verdiepen in onderwerpen/activiteiten, komen ze in aanraking met een **grotere variatie aan onderwerpen**. Dit stelt hen in staat om meer verschillende mogelijkheden op hun pad te verkennen en te ontdekken wat hen interesseert.

Mensen met NS houden rekening met zaken die niet duidelijk uitgesproken worden, maar met veronderstellingen om op die manier **te vermijden anderen te kwetsen en hun sociale relaties te beschermen.** Zo zal iemand met NS bij het krijgen van een cadeau dat hij eigenlijk niet leuk vindt, dit niet laten weten om zo respect te tonen voor de moeite die men deed. Men wil zo ook vermijden dat een mogelijk negatief gevoel ('hij of zij is ondankbaar') zal geassocieerd worden met deze sociale relatie, waardoor ze misschien zal dreigen stuk te lopen.

Om het nut van NS aan jonge kinderen te verduidelijken kan het boekje 'why Johnny doesn't flap' van Clay Morton & Gail Morton worden ingezet.

Omgaan met de last van NS

Mensen met NS denken vaak **ten onrechte dat non verbale signalen dienen om aanstoot te geven**. Ze hebben soms moeite met het geloof dat andere mensen acties kunnen uitvoeren zonder een motief dat op de een of andere manier met hen te maken heeft. Ze stemmen hun gedrag ten opzichte van anderen op deze veronderstellingen af, wat vaak tot misverstanden kan leiden. Net zoals mensen met ASS kan **verduidelijking vragen** hier een antwoord zijn.

In sociaal contact heeft men moeite met het bespreken van inhoudelijke onderwerpen en **reduceert men gesprekken** vaak tot oppervlakkige, triviale details. Zo leiden mensen met NS discussies over meteorologische patronen of klimaatverandering af naar de huidige, waarneembare weersomstandigheden. Ze zijn niet of slechts met veel moeite in staat tot meer diepgang. Het kan helpend zijn aan mensen met ASS aan te geven dat je brein moeite heeft met de diepgang. Mensen met NS mogen hierbij **duidelijk aangeven dat ze liever over een ander onderwerp praten of het gesprek stoppen. Iemand met ASS zal dit niet persoonlijk nemen.**

NS mensen hebben de **neiging om oordelen te vellen, voorkeuren te vormen en de meest voorkomende gespreksonderwerpen over actuele kwesties te imiteren.** Hun politieke, sociale, religieuze en culturele identiteit is meestal gebaseerd op de sociale structuur van de mensen in hun directe omgeving. Ze geven er de voorkeur aan om de

heersende opvattingen in hun sociale kringen te blijven aanhangen en na te praten. Bovendien worden ze soms vijandig en strijdlustig tegenover feitelijk bewijs dat de opvattingen van hun sociale affiliaties tegenspreekt. **Aangeven dat men over het feitelijk bewijs zal nadenken en er eventueel later op terugkomen of de sociale functie van hun standpunt verduidelijken kan hier mogelijk helpend zijn.**

Gerelateerd aan de neiging om zich vervolgd te voelen, projecteert iemand met NS betekenis op feitelijke uitspraken, in de overtuiging dat er een impliciete of passieve subtekst schuilt in concrete, feitelijke uitspraken. Iemand met NS heeft vaak het **gevoel dat een feitelijke uitspraak een verhulde poging is om iemand te beschuldigen**. Bijvoorbeeld: Wat probeer je te zeggen door te zeggen dat je de vaatwasser hebt gevuld? Zeg je dat ik niet genoeg doe in het huishouden!? Vraag je me om complimenten over je bijdrage aan het huishouden? Beschuldig je me ervan een slechte partner te zijn? **Ga er als persoon met NS van uit dat mensen met ASS zich bij de feiten houden, zonder subtekst.**

Iemand met NS heeft doorgaans een **overdreven, bijgelovige kijk op persoonlijke vaardigheden** en gelooft dat hij/zij het karakter, de overtuigingen, gedachten en bedoelingen van een persoon kan onderscheiden door hem/haar in de ogen te kijken.

Vaak heeft iemand met NS **moeite om het waarnemen en denken van mensen met ASS correct in te schatten**. Wanneer iemand met ASS bijvoorbeeld aangeeft 'je liegt', blijven mensen met NS dit gegeven wegwuiven en kunnen ze maar moeilijk snappen dat iemand met ASS blijft doorgaan over wat voor hen schijnbaar details zijn. Tracht te volgen wat men bedoelt en **vraag naar extra uitleg** opdat een misverstand uitgeklaard kan worden.

Mensen met NS zijn sociaal gemotiveerd en moeten samenwerken om zich op projecten te kunnen concentreren. Ze hebben **regelmatige pauzes nodig, overvloedige lof voor middelmatige prestaties** en mondelinge of schriftelijke bevestiging van de kwaliteit van hun prestaties. Ze kunnen mogelijk niet werken zonder regelmatige beloningen en erkenning van hun prestaties. Ze worden **meer gemotiveerd door de beloningen die ze ontvangen dan door het belang van hun bijdrage** aan het algemeen belang. Slecht functionerende mensen met NS hebben mogelijk aanpassingen nodig om in een professionele omgeving te kunnen functioneren, waaronder coaches voor emotionele ondersteuning, langere pauzes en frequente bevestiging dat ze naar tevredenheid presteren.

Mensen met NS zijn ook vatbaar voor de kapitalistische schema's van multi-level marketingbedrijven. Ondanks decennialange onethische handelspraktijken die ervoor zorgen dat meer dan 99% van de investeerders geld verliest, floreren deze vaak dankzij de **naïviteit van mensen met NS. De detailgerichtheid en focus op feiten van mensen met ASS kan hier ondersteunend zijn.**

Omdat Mensen met NS **moeite hebben met het weigeren van verzoeken uit angst onbeleefd over te komen en omdat ze sociaal gemotiveerd zijn om geliefd te zijn**, investeren ze honderden euro's in de aankoop van bijvoorbeeld etherische oliën die gemaakt zijn van hetzelfde onkruid dat ze uit hun bloementuinen plukken of van inferieure, te dure leggings die kinderachtige, cartoonachtige ontwerpen hebben.

Mensen met NS stellen, vanwege gebrek aan empathie van mensen met ASS, vragen zonder interesse in een antwoord. Deze holle vragen zijn ritueel en niet representatief voor een productief gesprek. Zo kunnen ze de **intellectuele en artistieke activiteiten van anderen verstoren** door hen tot gesprekken te dwingen. Ze zijn niet in staat de overduidelijke signalen te lezen dat de persoon ongestoord wil blijven. Dit zinloze en routinematige onderzoek moet niet worden verward met echolalische spraak, een

mechanisme dat wel degelijk een communicatief en neurologisch doel dient bij verbale en auditieve verwerking.

Als je NS hebt – of een vermoeden hebt – bedenk dan hoe beledigend, kortzichtig, onnauwkeurig en eenzijdig dit beeld van jou blijkt. Bedenk hoe het kan voelen om positieve kanten van jezelf gepathologiseerd te zien als negatief en bedenk dan dat je onmogelijk zult weten hoe het is om tot deze medische en neurologische minderheid te behoren, waarbij je je hele bestaan en identiteit moet lezen als iets beperkend. **Bovenstaande is geschreven om je te inspireren na te denken over de probleemfocus (fixed minset) die wordt veroorzaakt door de enorme hoeveelheid literatuur over wat mensen met autisme beperkt**. **Omdat jij het voorrecht hebt tot de meerderheid te behoren, hebben we jouw inzicht nodig om het gesprek en het perspectief over autismespectrumstoornissen te veranderen naar een perspectief van gelijkwaardig anders zijn, een perspectief van mogelijkheden (growth mindset).**

Oefeningen

Welke talenten/resources zet ik als persoon met ass in? Welke talenten en resources zet ik als persoon met NS in?

Waarschuwing!!!

- Eens je aan de slag gaat met deze oefeningen zal **verandering onvermijdelijk** zijn
- Onderstaande suggesties zijn **een aanzet om** zelf beter zicht te krijgen op de **eigen auto-poëtische mechanismen** en deze mogelijk nog te verruimen. **Kies** wat aansluit bij wat je mogelijk al enigszins doet, bij jouw resources/interesses en ga gerust verder op onderzoek.

OBSERVEREN

Aangezien je dit werk aan het lezen bent, kan je ervan uitgaan dat je minstens zoekende bent. Een heel zinvol iets om te doen als je zoekende bent, is gaan observeren. Mensen kan je zien als een grote bron van inspiratie en informatie: wat je nuttig lijkt kan je kopiëren. Hierbij kan het ook fijn zijn om vast te stellen dat je zelf niets anders doet dan anderen en je dus bevestigd wordt in je resources/scripts die al aanwezig zijn. Je oog voor detail zal je hierbij helpen.

Zo had één van mijn cliënten met ASS zelf een prachtige resource gevonden in haar job. Ze is kapster en houdt helemaal niet van oppervlakkige 'kapperspraatjes'. Ze bekijkt haar klanten als een nuttige bron om veel te weten te komen over sociale interacties. Ze begon aanvankelijk met te observeren hoe mensen haar salon binnen kwamen en na te gaan hoe ze haar begroetten. Zo kwam ze te weten wat ze zelf best zegt om voor zichzelf een zo comfortabel mogelijk eerste contact te hebben. Nu bevraagt ze haar klanten hoe ze bepaalde situaties aanpakken en vergelijkt hun antwoorden. De antwoorden die voor haar het meest voorkomen en die ze kan/wil gebruiken voor zichzelf pikt ze eruit.

KIEZEN

OMGEVING AANPASSEN (beperking) en/of VAARDIGHEDEN LEREN (probleem oplossen):

Wanneer je als persoon met ASS schijnbaar vast loopt is dit een nuttig signaal om aan te geven dat de omgeving niet is afgestemd op je noden of vaardigheden

1) Vraag anderen gericht naar je gedrag te leren kijken en/of kijk zelf naar wat je doet zonder dit te interpreteren met hun of jouw bril van de werkelijkheid; Schets hierbij de context (bv tijdens het avondeten; op de speelplaats; tijdens een vergadering; …)
2) Ga na welke theorie(ën) van het ijsbergdenken aan de basis kunnen liggen;
3) Kies om de omgeving aan te passen of vaardigheden te leren (het eerste zal het snelste effect hebben) => Deel hierbij zaken op in oplosbare problemen of beperkingen om mee om te moeten gaan.

Bijvoorbeeld L wordt thuis als een 'moeilijke eter' omschreven. Als zijn ouders vragen wat hij wil eten, blijkt zijn antwoord standaard 'balletjes in tomatensaus'. Daarnaast zijn er wel een paar combinaties die hij 'goedgekeurd heeft' en die hij meestal zonder mopperen opeet, maar als zijn moeder daar dan iets aan verandert (vb. kroketjes ipv rijst bij de kip), geeft dat gemopper of eet hij er bijna niets van (zelfs al lust hij kroketjes). Hij lijkt bovendien steeds minder zaken 'goed te keuren'. Wanneer zijn ouders argumenteren dat hij ook wel eens een aantal gezonde zaken moet eten, dat zijn lichaam dat nodig heeft en dat hij daar zijn energie uit moet halen, helpt dit niet om hem andere zaken te laten eten... Ook op restaurant gaan blijkt niet evident. Zelfs al hebben ze balletjes in tomatensaus, zal het niet goed zijn, want het is daar anders dan thuis of de mayonaise

is anders,... L zal liever niets eten en honger hebben, dan iets te eten dat hij niet lekker vindt. Je kan hem op dat vlak dus niet onder druk zetten, wat moeder al probeerde :"geen dessert? Geen probleem. als ik dit maar niet moet eten."

1) *Bovenstaand voorbeeld werd gebracht door de moeder van L. Samen bekeken we het gedrag van L zowel thuis als op restaurant. Moeder kwam tot de vaststelling dat het gemopper achterwege blijft als de menu op voorhand duidelijk is thuis.*
   Op restaurant komt het gemopper of weigeren te eten vooral door de gebruikte producten die verschillen van thuis.
2) *Moeder bedacht dat de theorie van de sensorische sensitiviteit aan de basis lag van L zijn 'gemopper' en 'weigergedrag'.*
3) *Hierop koos ze 'de omgeving aan te passen' door o.a. op restaurant zelf de mayonaise mee te nemen.*

VERDUIDELIJKEN (omgeving aanpassen)

Volgend schema is sprekend:

Onduidelijkheid

⬇

Stress en onzekerheid

⬇

Afhankelijkheid en gedragsproblemen

⬇

Negatieve zelfwaarde

Belangrijk is de omgeving en onszelf aan te passen door te verduidelijken. Dit kan door verduidelijking van tijd, ruimte en communicatie. Deze verduidelijking biedt sociale veiligheid, overzicht en voorspelbaarheid. Op deze manier stimuleren we zelfstandigheid. We vermijden zo ook dat men telkens opnieuw hetzelfde komt vragen. Met andere woorden, verduidelijking heeft volgend positief effect op het gedrag:

Duidelijkheid

⬇

Rust, zekerheid, voorspelbaarheid

⬇

Zelfstandigheid en minder gedragsproblemen

⬇

Positieve zelfwaarde

Moest je merken dat mensen in je omgeving denken dat verduidelijken een overbodige luxe is, laat hen dan even stil staan bij het volgende:

- Wie gebruikt er niet een agenda om een overzicht te hebben van zijn/haar werkschema, vrijetijdsactiviteiten, belangrijke afspraken …
- Mensen met een visuele handicap maken gebruik van een blinde geleide hond, brailleschrift, een witte stok ….
- Mensen in een rolstoel kunnen dmv een hulpstuk toch nog op de trein
- Dove mensen gebruiken een eigen taal: de gebarentaal

Verduidelijken kan o.a. in tijd, ruimte, communicatie en vaardigheden.

Het voorbeeld van D die op stage moest gaan bij een tuinbedrijf illustreert bovenstaande. Tijdens zijn eerste stageweek kwam D telkens oververmoeid thuis. Bleek dat hij doorheen de werkdagen geen pauze had genomen, ook geen middagpauze. Het was voor D niet duidelijk dat hij pauze kreeg, wanneer en waar hij deze moest nemen. Bovendien had hij het niet aangedurfd hier iets over te vragen. Hierop werd ingezet op verduidelijken. Tijd: Heel concreet werd met D stilgestaan bij ***wanneer*** *hij pauze kon nemen (3 keer op een dag) en* ***hoe lang*** *deze pauzes telkens mochten duren (verduidelijken in tijd). Daarnaast werd stilgestaan bij de plaats waar de pauze genomen werd (verduidelijken in ruimte). Tenslotte werd met D en de stagebegeleider ook afgesproken dat D hem erop mocht wijzen hoe laat het was, aangezien de stagebegeleider zelf soms de tijd uit het oog verloor. Wat non-verbale communicatie betreft werd aan D ook verduidelijkt dat wanneer collega's hun lunch uit halen, dit ook voor D als een teken mocht worden gezien om ook te gaan eten (verduidelijken in communicatie). Deze verduidelijking bracht D veel rust en zorgde ervoor dat hij veel zelfstandiger in staat was om zijn werk te organiseren. Hij werd uiteindelijk aangeworven in het tuinbedrijf, wat zeker zijn zelfwaarde ten goede kwam.*

Mensen met NS menen vaak dat ze voldoende duidelijk zijn als ze een antwoord geven op wanneer iets zal plaats vinden. Mensen met ASS hebben graag ook een antwoord op hoe lang iets zal duren om tot actie over te kunnen gaan. Naar extra verduidelijking vragen bij anderen kan vaak helpend zijn.

Mensen met ASS hanteren als een belangrijke resource vaak **sociale scripts** die ze zelf of samen met anderen hebben uitgewerkt om op die manier zaken te verduidelijken in functie van het omgaan, samenleven met mensen met NS. Voorbeelden van dergelijke scripts zijn in de literatuur terug te vinden. Net als D in het voorbeeld hierboven werkt een dergelijk script vooral zeer goed als hierin heel concreet het **'gewenste scenario afgestemd op jouw resources in jouw omgeving'** omschreven wordt en dit met een precisie zoals o.a. hypnotische inductie vereist.

Toen een leerling met autisme niet erg netjes schreef, gaf de leerkracht hem de opdracht om 'netjes' te schrijven. Dat hielp niet veel want 'netjes' is geen concrete communicatie: wat is netjes? Toen de leerkracht dat door had, veranderde zij de instructie in het schijnbaar veel concretere: 'schrijf leesbaar!' Maar ook dat resulteerde niet in een verbetering van het schrift. Toen de leerkracht wat geërgerd de opmerking maakte dat het gekrabbel van de jongen nog steeds niet leesbaar was, antwoordde die: 'Maar jawel! Ik kan het toch lezen!'.

Een meer expliciete en dus duidelijker instructie zou zijn geweest om zo te schrijven dat ook de andere leerlingen en de juf het konden lezen.

DANKBAARHEID TONEN EN DRIE VRAGEN VAN EEN TEVREDEN LEVEN (vaardigheid leren: positieve focus + functie van dankbaarheid)

Mensen met NS en mensen met ASS kunnen hun focus richten op een tevreden leven door zichzelf dagelijks volgende drie vragen te stellen:

- Wat heb ik vandaag gedaan waar ik tevreden over kan zijn?
- Wat hebben anderen vandaag gedaan waar ik tevreden of dankbaar over kan zijn? En hoe heb ik erop gereageerd zodat die persoon dat misschien nog wel eens zal doen? (de impact van dankbaarheid op het NS brein is groot om hen te bewegen gedrag te herhalen)
- Wat zie ik nog om me heen, wat hoor, voel, ruik, smaak of ervaar ik waar ik tevreden over ben of dankbaar over kan zijn?

OMGAAN MET EEN NEUROTYPISCHE LEERKRACHT

Hoe maak ik bijvoorbeeld aan de leerkracht duidelijk dat hij te veel en te snel praat? Vaak zijn leerkrachten met een NS brein zich er niet van bewust dat hun tempo te hoog ligt. Je dient dan uit te leggen dat jij, met je autistisch waarnemen en denken heel veel info tegelijk verwerkt, naast de info die de leerkracht wil dat je verwerkt. Hen duidelijk uitleggen dat jouw tempo volgen nuttig kan zijn en uiteindelijk zal leiden tot een hogere kwaliteit kan helpend zijn om hen te vertragen. Neurotypische leerkrachten die op zoek zijn naar nog meer manieren om de unieke talenten en vaardigheden van hun leerlingen naar boven te brengen, kan het misschien nuttig zijn het boek ‘survivalkit voor leerkrachten’ door te nemen.

ZICHT KRIJGEN OP DE EIGEN MOGELIJKHEDEN

Stel jezelf de vraag hoe je bent geraakt waar je nu staat? Hoe heb je het ondanks moeilijke omstandigheden volgehouden? Oogst op die manier “helden verhalen” van jezelf en om ze te borgen kan het fijn zijn hier ook een beeld of geluidsfragment bij te zoeken.

HOE (VERVELENDE) GEWOONTEN VERANDEREN? HOE NIEUWE VAARDIGHEDEN AANLEREN?

De methode kids skills van **Ben Furman** blijkt niet alleen voor kids 😊(vaardigheden aanleren). Ben Furman stelt dat het voor elk individu meer helpend kan zijn om te gaan denken in te leren vaardigheden eerder dan stil te staan bij problemen of problematisch gedrag. Wat wil ik naast mijn huidige kennis/resources nog leren?

Zo kunnen de verschillende uitgewerkte stappen van Ben Furman helpend zijn om zowel mensen met NS als mensen met ASS te motiveren om nieuwe vaardigheden aan te leren die het samenleven tussen hen voor iedereen comfortabeler maken.

Caroline Beumer-Peeters schreef het boek ‘Mission Possible’ waarbij ze de methode van Ben Furman in het Nederlands bracht voor pubers.



BRENG JE SUPPORTERS IN KAART EN ZOEK/KIES EVENTUEEL EXTRA SUPPORTERS

Vertel je supporters hoe ze je best kunnen supporteren, waar en wanneer wel, waar en wanneer niet.

Denk na over verschillende supporters op verschillende plaatsen. Zo kan je misschien wel andere supporter dan je moeder bedenken om te kiezen op de speelplaats of op het werk… 😉

Maak misschien een denkbeeldige supportersfamilie, bestaande uit historische, bekende of stripfiguren die voor jou nuttig kunnen zijn om zo je eigen resources te versterken.

Stel je bent zelf een speels iemand. Dan kan je bijvoorbeeld voor deze resource Pipi Langkous als supporter kiezen. Nadenken over welk advies Pipi Langkous zal geven in verband met je speelse vaardigheden kan je helpen nog beter met je eigen kwaliteiten in verbinding te staan.

Maak een collage van je zelf uitgezochte supportersfamilie. Het visuele karakter hiervan zal je helpen hen makkelijker op te roepen als je hun kwaliteiten nodig hebt.

HOE DE LAST VAN OVER- OF ONDERPRIKKELING DUIDELIJK KRIJGEN VOOR JEZELF EN ANDEREN MET NS? EN WAT IS EEN PRECIES GOEDE PRIKKELING VAN MIJN ZINTUIGEN?

- Observatieopdracht: Wat zijn aangename prikkels voor mij? Wat zijn storende prikkels? Wat helpt mij in 'precies goed' te komen in verschillende contexten? De vragenlijst over waarneming en zintuiglijke ervaringen bij mensen met ASS gebaseerd op het werk van Olga Bogdashina kan helpend zijn om dit voor jezelf in kaart te brengen.
- Duidelijkheid over je persoonlijke zintuiglijke voorkeuren kan nuttig zijn op verschillende vlakken. Zo kan het je helpen in verschillende omgevingen te communiceren wat voor jou werkt.

V kan wanneer ze op weekend gaat zo geprikkeld zijn door alle ervaringen van die dag dat ze ervoor kiest om 's avonds niet mee te eten met haar gezelschap. Ze kruipt dan in bed, wat haar helpt om ook de volgende dag voldoende bestand te zijn tegen prikkels.

L kwam door het in kaart brengen van zijn prikkelprofiel tot de conclusie dat hij vaak van overprikkeld meteen naar onderprikkeld gaat en omgekeerd. Hij ging hierop aan de slag om bij zichzelf nuances daartussen leren kennen bij zijn verschillende zintuigen. Hij ontdekte dat hij een voorkeur had voor het kinesthetische daar hij bij dit zintuig beter dan bij de andere zintuigen vond wat hem in 'precies goed' bracht. L liet hierop aan zijn ouders weten dat hij op een feestje regelmatig eens naar buiten zou gaan om een rondje te lopen.

ALS MEN GEEN BOODSCHAP HEEFT AAN PRATEN EN PRATEN EN PRATEN

ROTS-EN-WATER-TAAL EN LICHAAMSGERICHTE OEFENINGEN ALS OPLOSSINGSGERICHT ANTWOORD

Rots en water, een lichaamsgerichte methode ontwikkeld door Freek Ykema, brengt vaardigheden aan in spelvorm. Vooral het **spelelement** en de heel concrete uit te proberen oefeningen zorgen ervoor dat hulpverleners **mandaat krijgen**. Men leert via het observeren van zichzelf en anderen en men leert via concreet experimenteren wat het beste werkt voor zichzelf. Hierbij gaat men **aan de slag met wat al aanwezig is**, de adem die rust en kracht brengt, twee voeten om stevig te staan en onze focus die we kunnen richten op wat we willen. Deze zaken kunnen ervaren in een voldoende veilige omgeving is een zeer doeltreffende en oplossingsgerichte techniek zowel voor mensen met NS als ASS.

Bovendien worden elementen als **keuze** (rots en/of waterelementen inzetten en hoe de balans vinden om beide te introduceren) en **respect** (o.a. voor grenzen) als een belangrijke basis gehanteerd. De beeldspraak aan deze techniek verbonden werkt zeker ook voor mensen met ass. Als de definitie maar voldoende duidelijk is, als het maar niet voor interpretatie vatbaar kan zijn. Rots staat hierbij voor: opkomen voor jezelf, bij je eigen idee blijven, je focussen en afsluiten voor de omgeving/ander, sterk staan, grenzen aangeven… Water staat voor samenwerken, luisteren naar het idee van iemand anders, compromissen zoeken, rekening houden met iemand anders, rekening houden met grenzen en persoonlijke ruimte aanvoelen.

OMGAAN MET EEN NEUROTYPISCHE HULPVERLENER

Denk na over welke rol dat je wil dat jouw hulpverlener speelt, noteer dit eventueel voor een gesprek op papier en bespreek dit met haar/hem.. zo is meteen duidelijk welk mandaat je hem al dan niet geeft.

Bv Ik vind het belangrijk om zelf naar mijn partner te kunnen communiceren wat we in therapie doen. Graag had ik dit altijd op het einde van therapiemoment samengevat en voorbereid.

LEREN MILD ZIJN VOOR JEZELF ALS NUTTIG DOEL?

Veel mensen met ass hebben de neiging om perfectionistisch/veeleisend te zijn en dit in die mate dat het hen stoort in hun dagelijkse bezigheden. Hierbij kan het nuttig zijn om na te gaan of je niet nog meer perfect kan leren worden door net te leren omgaan met ‘imperfectie’ en te zoeken hoe je dit kan toelaten.

SPELEN MET TAAL

VERVANG het werkwoord ‘zijn’ zoveel mogelijk door ‘DOEN’ of andere actieve werkwoorden. Het werkwoord ‘zijn’ kan ervoor zorgen dat mensen vast raken en nog maar moeilijk in beweging, tot evolutie komen. Het wordt beschouwd als een semantisch monster (uit podcast: Korzybski Huis waarbij Geert Lefevre Myriam Lefevre de ten Hove interviewt)



Zo kan je bijvoorbeeld makkelijker aan de slag met iemand die depressief doet dan met iemand die depressief is. Voor de persoon in kwestie induceert het actief maken tevens hoop op verbetering.

Ook het woord ‘zou’ veranderen in ‘zal’ induceert meer hoop en heeft geen voorwaardelijke connotatie.

TAALVALSTRIKKEN HERKENNEN

- GENERALISATIES: alle, elke, nooit, nergens, niemand, respect, open mind,… Deze woorden tonen veralgemeningen waarbij een stuk van de waarneming veralgemeend wordt
  Valkuil: alles of niets denken; geen zicht op nuances, uitzonderingen of reeds aanwezige nuttige variaties; vage termen die door iedereen anders geïnterpreteerd worden.
  Effect: situaties worden als 'hopeloos' gepercipieerd
  OPLOSSING: uitzonderingen zoeken, concretiseren/verduidelijken van de vage termen

- DELETIES: adj+er/+st/duidelijk/moeten, nodig zijn, noodzakelijk zijn, zou moeten, onmogelijk. Hier gaat het om weglatingen waarbij enkel een stuk van de waarneming toegelaten wordt.
  Effect: een visie wordt verengd, keuzemogelijkheden verdwijnen, men krijgt het gevoel van geen grip te hebben op de situatie.
  OPLOSSING: adjectieven vervolledigen: bv sneller dan wie? Of in vergelijking met?/ concreteriseren: bv duidelijk voor wie? Nodig voor wie?...

- NOMINALISATIES: zelfstandige naamwoorden transformeren naar werkwoorden maakt ze meer oplosbaar. bv 'een beslissing' wordt 'beslissen'…
- PROBLEEMTAAL vs OPLOSSINGSTAAL: dat waarop men focust versterkt men

TAAL AFSTEMMEN

Je zelf afstemmen op het voorkeurszintuig van de ander maakt een verschil. Zo is het bijvoorbeeld een verschil om te zeggen: 'ik zie dat je het meent' ipv. 'ik hoor dat je het meent' of 'ik voel dat je het meent' (zie hierboven bij sensorische sensitiviteit)

HOE OMGAAN MET COMPLIMENTEN?

Neurotypicals doen geregeld uitspraken waar men als persoon met ASS niet akkoord mee kan gaan. *Als bijvoorbeeld een neurotypical zegt: "je bent goed bezig" dan ga ik als persoon met ASS hierover in discussie want zelf vind ik niet dat ik goed bezig ben. Als een neurotypical echter tegen mij zegt: "ik vind dat je goed bezig bent", dan kan ik hierover niet discussiëren en kan ik deze uitspraak/compliment makkelijker laten bestaan als 'zijn visie over de realiteit'.*

EMOTIES EN CONTROLE

Emoties en piekergedachten, hoewel soms zeer nuttig, kunnen ook storend worden als ze allesoverheersend worden in het dagelijks leven. Door piekergedachten of emoties te beperken in tijd en ruimte kan je ze makkelijker sturen en wordt je er vaak ook minder door overspoeld. Zo kan het werken om een stoel te kiezen die je alleen gebruikt om te gaan piekeren met hierbij een klokje dat aangeeft wanneer er 15 min piekertijd voorbij zijn.

BRIEF VOOR REGENACHTIGE DAGEN

Geef jezelf nuttige tips voor tijdens een mindere periode in je leven.

Omschrijf in deze brief ook 'de gewenste situatie', een situatie waarvan je hoopt voor jezelf dat die zal plaats vinden en/of omschrijf een plek vol positiviteit en fijne ervaringen voor jou. Bedenk hierbij wat je ziet, hoort, ruikt, voelt, …

WAT ALS BELONEN EN STRAFFEN NIET VOOR GEWENSTE EFFECT ZORGT?

Een alternatief blijkt verduidelijken om gedrag in de gewenste richting te laten evolueren

Mensen met ASS hebben vaak het gevoel onterecht commentaar te krijgen, gestraft te worden… De mensen met NS leggen niet altijd uit hoe dit zit en gaan ervan uit dat zaken al duidelijk zijn voor de ander. Gedrag wordt bijgevolg niet bijgestuurd naar gewenst gedrag.

Mensen met ASS hebben vaak nood aan verduidelijking over de link tussen een straf/beloning en hun gedrag…

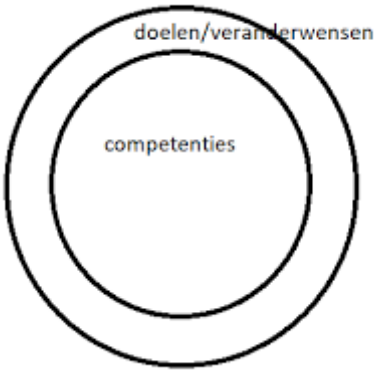
Vb Een meisje met ASS die op haar verjaardag van de leerkracht een 3 (zeer goed) krijgt op haar volgkaart. Het hele schooljaar kreeg ze steeds een 2 (goed). Nadien kon ze er helemaal niet bij hoe ze dan wel ooit nog een 3 kon verdienen, want ze kon toch niet elke dag verjaren!? => oplossing: verduidelijken wat intentie van de leerkracht was met leerkracht erbij, zodat deze ook zelf kon verduidelijken hoe ze de volgende lessen wel nog een 3 kon verdienen: bv door meteen bij aanvang van de les te helpen het sportmateriaal klaar te zetten op basis van instructies van de leerkracht.

INNERLIJKE COMMUNICATIE

Veel mensen houden geregeld een interne dialoog. Milton Erickson gebruikt deze manier van denken om mensen zaken te laten herkaderen, verandering op gang te brengen. Zo laat hij mensen nadenken over hun onbewuste deel dat mogelijk wil communiceren met het bewuste deel. In een volgende stap nodigt hij mensen uit om ook hun creatieve kant aan te spreken om datzelfde onderwerp vanuit dit perspectief te benaderen. Je interne dialoog op deze manier vorm geven kan nuttig zijn om zo ruimer tot mogelijke gewenste oplossingen te komen en eigen resources hiervoor in te zetten.

BRENG JE TALENTEN EN WAT JE NOG WIL LEREN IN KAART

PRATEN OVER SUCCES cfr. Cirkel techniek van Huibers Arnout kan hiervoor een als een visueel hulpmiddel worden gebruikt. Deze techniek bestaat erin stil te gaan staan bij je persoonlijke vaardigheden/competenties en deze in een cirkel te gaan noteren. In een volgend stap wordt de tweede cirkel er rond getekend. Deze cirkel bestaat uit mogelijke doelen/ veranderwensen.



Succesverhalen over talenten en zaken die werken in mijn dagelijkse praktijk: zowel voor mezelf als voor mijn cliënten

Het verhaal van A kan ik perfect verbinden met het **zesstapsmodel:** A is een alleenstaande hoogbegaafde vrouw met ASS, met 3 kinderen met ASS. Zij komt sinds twee jaar bij mij en zit ondertussen in een consulterende relatie, waarbij ik haar geregeld ook al zie binnen de expertrelatie. A is een vrouw die zelf enorm geboeid is door het onderscheid tussen wat zich bewust en onbewust afspeelt. Daarnaast is één van haar belangrijkste resources haar creativiteit. Het zesstapsmodel heb ik ahw zonder dit te kennen met haar doorlopen. Na de les hierover heb ik het er met haar over gehad en dan was het binnen de therapie een verrijkende toevoeging voor haar om haar creatieve zelf met haar bewuste zelf en onbewuste zelf nog actiever te laten communiceren.

I: meisje met eetstoornis en ASS => hoe wil je dat je vrienden naar je kijken? 'Wow, die is mager!' of 'de max, die weet veel over paarden en daar kan je plezier mee maken' => Het peilen naar haar existentiële keuze ifv vriendschappen bracht kentering in de begeleiding en zorgde ervoor dat ze opnieuw beter ging eten en ook meer verbinding met haar vriendinnen kon zoeken. Haar uitgesproken kennis over paarden zorgde er tevens voor dat ze een nieuwe keuze op schools vlak maakte (dierenzorg), wat eveneens haar focus verplaatste naar wat zij graag wou. Ze kreeg hierdoor weer grip op haar toekomst.

A: meisje met eetstoornis, ASS, psychosegevoelig => haar regels kwamen er door nadat ze had besloten haar universitaire studies stop te zetten en eindelijk te gaan doen wat ze graag doet => bakken => het terug nemen van haar controle had heel snel een grote impact, waar ik zelf van onder de indruk was. Nadien werd in de begeleiding de focus gelegd op 'wat wil ik nog, wat zijn nog interesses waar ik iets mee wil gaan doen?' Hierop is ze talen gaan studeren. Vandaag geeft ze online les in verschillende vreemde talen.

S is een jongeman die ik nog steeds begeleid. Vier jaar geleden uitte hij de vraag naar euthanasie. Hij wou rust, extreem rust en met rust worden gelaten… en gaf aan voor deze vraag nergens begrip te krijgen. Iedereen wilde hem andere 'doelen' aanpraten => respect opbrengen voor zijn vraag en mee gaan in zijn nood hier rond heeft ervoor gezorgd dat een band kon worden opgebouwd. => Hem als therapeut niet proberen veranderen was heel belangrijk, naast hem helpen zijn nood duidelijk maken aan zijn omgeving. Nu vier jaar later toont S wel te hebben besloten klaar te zijn om kleine stappen te zetten richting verandering…. **Het volgen van zijn tempo/ zijn keuze** is tot op heden essentieel in zijn begeleiding.

Groep rots en water voor gezinnen met gezinsleden met ASS en NS: Werken rond een eigen gezinsmissie via **doe- en observatieopdracht**: elk gezinslid schrijft op een post it welke rots en waterkrachten die we samen oefenden tijdens de sessies ze komende week gaan inzetten in functie van hun eigen gezinsmissie (bv. Meer rust in het gezin; meer samen spelen;…). Aan de andere leden om tijdens een volgende sessie te raden wie wat deed => een SF opdracht die alle gezinsleden hun focus richt op wat de ander positief doet… Blijkt dat bij het raden de gezinsleden telkens **nog veel meer positieve zaken** zijn opgevallen bij elkaar, dan die zaken die op voorhand werden genoteerd. Elk gezinslid ervaart deze erkenning krijgen van hun positieve inspanningen vaak als heel bekrachtigend. Als therapeut een mooi proces om getuige van te mogen zijn.

Van 'of…of…' denken naar 'en… en…' brengen. Zo kwam onlangs een vijftienjarig meisje bij mij met de twijfel of ze nu eerder op jongens, dan wel op meisjes viel… iets wat haar een hele nacht had wakker gehouden. Het bracht haar enorm tot rust om te bedenken dat ze gewoon op allebei kan/mag vallen. Het geeft haar meer mogelijkheden en bovendien stelde deze bedenking haar in staat om ruimer te kijken dan enkel het geslacht om een

mogelijke partner uit te kiezen. Het gesprek ging hierop over haar existentiële waarden (Wat vind jij belangrijk in een toekomstige partner?)

M: Moest een eerste keer op gesprek komen ivm met dwangmatig poetsen. Haar leerkracht en leerlingbegeleidster hadden al een heel voorstel rond wat ze bij mij moest komen doen….bijgevolg: weerstand en weigeren te komen. Wanneer ik in de klas met de leerkracht erbij liet weten dat we dat voorstel rond aanpak aan de kant gingen schuiven omdat ik nieuwsgierig was naar wat M zelf belangrijk vond in het poetsen en aan gaf dat ik wou weten hoe dit haar hielp, maakte M met mij een nieuwe afspraak waarop ze ook kwam.

S: bilaterale stimulatie, een techniek vanuit traumatherapie, sprak me enorm aan, waardoor ik het meteen ook ben gaan toepassen bij o.a. een meisje met ASS dat steevast koos om te gaan hoofdbonken wanneer ze werd overprikkeld. Het aanleren van bilaterale stimulatie en de fysiologie erachter uitleggen, bracht haar een goed alternatief dat leek op wat ze al deed, echter comfortabeler bleek. Het activeren van het ventrale parasympathische systeem is alvast ook hier succesvol gebleken. Cfr. Vlindertechniek

X: ASS, transgender en OCD klachten als gevolg van angsten, enkel op het werk zijn er quasi geen klachten. Bij aanvang van de begeleiding was het voor Z zeer nuttig om haar **partner te kunnen meebrengen** opdat ze zich veilig genoeg kon voelen om zaken te verwoorden. Dit was voor Z de beste manier om een band met een NS therapeut op te bouwen. Momenteel komt Z steevast zonder partner. Z kan heel goed detailgericht tekenen, werkt in een zorgberoep en blijkt enorm creatief. Zo vond ze dat het verplaatsten van haar focus op haar creatieve luik en dit aspect van zichzelf meer aandacht gaan geven helpend was (construeerde een eigen poppenhuis). Haar focus verplaatsen was nl iets wat ze ook op het werk gebruikt. Daarnaast koos ze voor exposure van haar triggers via EMDR en bilaterale stimulatie… Als therapeut met NS is het hier helpend geweest om geregeld naar feedback te vragen om te kijken of X nog voldoende veiligheid ervaart en nog vooruitgang boekt.

Een leerling met de diagnoses ASS en DCD die momenteel in het vierde middelbaar zit in de richting plant, dier en milieu kreeg samen met zijn moeder te horen dat een derde graad land- en touwbouw voor hem fysiek te zwaar zal zijn. Deze boodschap bracht aanvankelijk een proces van zorgen (ik zal moeten veranderen van school; verandering =stress) en uiteindelijk acceptatie op gang. S slaagde erin samen met mij opnieuw op zoek te gaan naar zijn talenten en afstand te nemen van deze stressfactor. Hij bracht zaken die hij belangrijk vond om verder zijn toekomst mee uit te bouwen. Door het aanbieden van praktijk op zijn maat (ipv. praktijk bij een tuinbouwbedrijf; werken bij eurotuin; …) kwam hij zelf tot de conclusie dat logistiek werk hem goed ligt en nauwer aansluit bij zijn persoonlijke waarden (o.a. een zorgend iemand zijn, anderen kunnen helpen,…). De keuze om naar een andere school te gaan, is een grote uitdaging voor S. Hij heeft moeite met verandering en is in het verleden geregeld gepest geweest. Momenteel zit hij in een kleine klasgroep waarbij er door de klasgenoten veel zorg/steun is voor elkaar en waarin geregeld samen leuke dingen worden gedaan. De keuze om ook zijn vriendengroep fysiek achter te laten, vraagt van S ‘commitment’ en toegewijde acties ifv zijn waarden, zijn persoonlijk toekomstbeeld, afgestemd op zijn mogelijkheden. Vorige week is hij ingeschreven in een nieuwe school, wat voor hem een dubbel gevoel is. Hij moet door de ‘last’ van afscheid nemen en krijgt nieuwe mogelijkheden. Het differentiëren van het afscheid: ‘vriendschap en contacten behouden blijft mogelijk; de lessen die je leerde; de connectie met je eigen mogelijkheden,… die neem je mee en kan je zelfs niet achter laten.’

Dit verhaal gaat over een koppel (T & M) dat bij mij telkens in conflict bleef gaan en vast liep in een patroon van wederzijds verwijten en beschuldigen. Toen ik de vraag stelde: Misschien is het nu nuttig om eens te gaan stil staan bij **hoe jullie eigenlijk verliefd zijn**

geworden op elkaar, bracht dit een hele kentering in het gesprek en zorgde dit voor een heel nieuwe, constructieve focus waar het koppel terug mee verder kon. Het was voor mij als therapeut bijna indrukwekkend om het effect van deze vraag zo duidelijk te mogen ervaren. Ze konden niet meer in conflict gaan en werden ahw gestuurd naar terug gaan kijken naar 'kwaliteiten' van de ander. Bovendien begonnen ze terug tegen elkaar te praten ipv. tegen mij te klagen over elkaar.

De tool **'symbolische familie'** sloot enorm aan bij het functioneren van S, een jongen van 16j, die aangaf 12 persoonlijkheden te hebben. S hield van symboliek en beschreef deze verschillende persoonlijkheden eigenlijk als verschillende krachten van zichzelf. Ze hadden elk hun eigenheid en fungeerden voor hem vooral als een helpende symbolische familie die hij zelf had gecreëerd. Het bleef heel belangrijk om tegen S zelf te blijven praten en bij elk gesprek aan hem te vragen wie van zijn persoonlijkheden op die moment het meeste plaats kreeg van hem en hoe dit voor hem nuttig was. S hanteerde juwelen (ringen, kettingen,…) om bepaalde eigenschappen van deze figuren voor hem zelf 'groter' te maken en zo beter in contact te blijven met zijn eigen hulpbronnen. Hij wou vooral niet worden 'verlost' van zijn persoonlijkheden, wat uiteraard gerespecteerd werd.

<u>Wat betekent SF voor mij, werkend met mensen met ASS, zoekend naar het omgaan met mensen met NS?</u>

- SF legt voor mij de focus op hoe mensen met ASS te helpen zien wat werkt in het omgaan met de uitdagingen van het dagelijks leven. Dat wat hen al helpt belichten en geloven in de zelfhelende krachten die ze bezitten. Samen zoeken naar mogelijkheden en hulpbronnen is hierbij voor mij als therapeut een enorm helpende mind set en dit zonder blind te zijn voor de last die sommigen met zich mee dragen.
- SF betekent voor mij als therapeut kunnen getuige zijn van oplossingen die mensen vinden. Deze niet-wetende nieuwsgierige houding kunnen aannemen brengt zowel voor mezelf als voor mensen met ASS rust en authenticiteit met zich mee, wat een positief effect heeft op de therapeutische relatie.
- SF zorgde ervoor dat ik mezelf meer bewust werd van mijn eigen voorkeurszintuigen (proprioceptie en horen) Deze veel bewuster gaan inzetten bij cliënten met dezelfde voorkeurszintuigen heb ik als zeer fijn ervaren (ook een reden waarom ik het heel fijn vind om met de rots- en water techniek en taal te werken, die zo mooi aansluit bij het SF gedachtengoed) Tegelijk vind ik het zelf heel leuk om te gaan spelen met taal en mensen te betrappen in hun taal en zo hun voorkeurszintuig te gaan detecteren. Mijn taal en vragen hierop afstemmen houdt me zelf in 'the flow'.
- Mijn vernieuwde bewustzijn van de inducties die we kunnen doen bij mensen aan de hand van oplossingsgerichte vragen om zo hun perspectieven en blik op mogelijkheden te openen, vind ik van onschatbare waarde. Tijdens mijn begeleidingen bracht het mensen alvast van een fixed mindset naar een growth mindset. De kracht en het helpende karakter van deze vragen ervaren blijft voor mij tevens een reden om mijn job graag te blijven doen. Een voorbeeld hiervan is nog maar de vraag bij aanvang van een gesprek: "wat is er veranderd?" of "wat is al een beetje anders?"
- Verder haalde ik veel uit de SF lessen rond trauma. Het zelf installeren van een veilige plaats en container blijken voor mij heel nuttige tools als therapeut. Ze sloten perfect aan bij de rijke fantasie waarover ik zelf al

beschik en die ik al inzette als belangrijke resource tussen en tijdens mijn gesprekken door. Na gesprekken met inhoud die bij me zelf binnen komt, kies ik er nu zelf soms voor om naar één van mijn veilige plaatsen te gaan of eigen zaken in de container in wacht te zetten.

- Een persoonlijke kritiek op het SF werken met mensen met ASS als doelgroep: Er wordt vaak beroep gedaan op de vaardigheid 'verbeelding' in SF, iets wat bij sommige mensen met ASS geen optie is of gigantisch veel tijd/moeite vraagt om te kunnen loskomen van de realiteit of van hun bestaande gedachtenspoor. Er kan gesteld worden dat er bij een grote groep van mensen met ASS geen beroep kan worden gedaan op verbeelding of liever dat een andere weg met minder moeite tot een zelfde oplossing kan leiden… tegelijk moet ik stellen dat er ook een grote groep van mensen met ASS dit wel kan en er juist in uitblinkt (vandaar het nut van de S van Spectrum) => Die andere weg: Vaak kan het helpend zijn om als therapeut scenario's/opties op tafel te leggen waaruit de persoon met ASS kan kiezen of wat de persoon helpt om zelf makkelijker toegang te krijgen tot zijn eigen ideeën

Conclusie

- Er is het "dubbele empathieprobleem" en de oplossing zit in het wederzijds verduidelijken, het wederzijds nieuwsgierig zijn.
  Dr. D. De Wachter stelt het volgende: 'het empathisch benaderen van de medemens is een verkrachting van het zijn van de ander. We kunnen de ander niet begrijpen. Het radicaal niet begrijpen is de kracht van het therapeutisch gebeuren. Het curieus zijn naar de ander, die we niet begrijpen is het fundament van de communicatie.'
- Hoe zit het met de Theory of the Autistic Mind van NS-ers? Kennis van ASS en daarnaast Hét begrip voor de last wordt door mensen met ASS zelf als een belangrijk en helpend onderdeel beschouwd.
- Autisme op zich moet niet altijd een beperking zijn. Als iemand erin slaagt om zijn omgeving op zo'n manier vorm te geven dat die heel goed past bij zijn mogelijkheden, noden en wensen, dan zal het autisme minder beperkend zijn. Als iemand met autisme zich constant moet bewegen in complexe sociale situaties, als de omgeving te veel verwacht, dan zal die persoon heel veel beperkingen ervaren. (therapeutische alliantie) *Na twee jaar therapie gaven ouders aan toch te twijfelen over de diagnose van hun dochter…. Wat een kans om hen te complimenteren! Ze deden ondertussen zoveel aanpassingen en hadden zoveel geleerd. Ze waren zich er niet meer van bewust die bruggen te hebben gebouwd opdat ze samen een tevreden leven konden leiden.*
- Belangrijkste hulpmiddelen om het samenleven tussen een autistisch brein en een neurotypisch brein mogelijk te maken
  - Verduidelijken in tijd, ruimte, communicatie en vaardigheden
  - Leer een nieuwsgierige houding aannemen tov. elkaar en tracht samen te zoeken naar een omgeving waar iedereen tevreden in kan functioneren
  - Ga ervan uit dat de ander komt om mee te werken

Literatuurlijst

Bogdashina, O. (2004). *Waarneming en zintuiglijke ervaringen bij mensen met autisme en aspergersyndroom*.

De Clercq, H. (1999). *Autisme van binnenuit.*

Carette, S. (2016). Wat als psycho-educatie over autisme niet aanslaat? Een oplossingsgerichte uitweg! *Tijdschrift voor orthopedagogiek, kinderpsychiatrie en klinische kinderpsychologie (TOKK)*, 41(2), 59–70.

Duncan, B. (z.j.). *ORS* Outcome Rating Scale.

Furman, B. (z.j.). *Kids' Skills*.

Honos-Webb, L. (2008). *De gave van ADHD*. *Verander de zwakke punten van je kind in sterke punten.*

Isebaert, L., & Lefevere, G. (2022). *Therapeutische alliantie: Het Brugs model van oplossingsgerichte cognitieve systeemtherapie*.

Le Fevere de Ten Hove, M., Callens, N., Geysen, T., & Maene, W. (2008). *Survivalkit voor leerkrachten*. Garant.

Morton, C., & Morton, G. (2015). *Why Johnny doesn't flap*.

Vermeulen, P. (1999). *Dit is de titel*.

Ykema, F.(2017). *Rots en water.*

Online bronnen

---

https://www.illinoislend.org/new-blog/2023/1/20/a-brief-insight-into-autism-diagnosis-and-treatment-by-christy-yoon-special-education-trainee

https://www.autismedigitaal.nl/avn/autisme-als-vorm-van-neurodiversiteit/

https://psychcentral.com/blog/aspie/2018/09/allism-spectrum-disorders-a-parody Terra Vance on September 22, 2018

Extra bronnen

Podcast Korzybski huis, interviews door Lefevere G.

Lezing Dr. Luc Roelen, Arts

