

PHCA – ARNHEM, 6-11-2008 : AUTISME-II : COMMUNICATIE - L. KANNERHUIS

Deze goed bezochte avond wordt geleid door Tamara Verhoef en Hilde de Waart. Zij hopen ons antwoord te geven op de vraag:

Hoe communiceren we met mensen met een autistische inslag, en wat is dan belangrijk?

Functies van communicatie

Dit kan zijn: het stellen van een vraag. Ze vragen soms om iets – dit is voor hen niet gemakkelijk; en ook het **formuleren van een vraag vinden ze vaak lastig**. Duidelijker zijn autisten in iets weigeren of afwijzen. Als we hen informatie geven moeten we duidelijk zijn in onze bewoordingen; er is een speciale zoekmachine aangepast voor autisten op het internet.

Met gevoelens hebben autisten het vaak moeilijk; ze beseffen veelal niet goed wat ze zelf eigenlijk voelen (zelfs moeheid zijn ze zich vaak minder bewust), hoewel sommigen wel hun gevoelens kunnen aangeven. Omdat ze **ook anderen niet goed aanvoelen** moeten sociale routines worden aangeleerd; de “ongeschreven regels” en “vanzelfsprekendheden (voor ons) zijn voor hen moeilijk aan te voelen en moeten als “regels” en “trucjes” worden aangeleerd als levensvaardigheden. Dit is vaak goed mogelijk, ook al is autisme op zich erfelijk en niet te genezen.

Voor een autist is zodoende cynisme moeilijk te begrijpen; ook humor vatten ze vaak niet, evenals alle “tussen de regels door”- informatie of lichaamstaal. Ze zijn vaak goudeerlijk; liegen is voor hen te ingewikkeld. Ook zijn ze trouw en komen goed hun afspraken na.

Moeite hebben ze met “ontvangen”, en hun eigenwaarde is vaak gering. Het is dan ook goed, hen regelmatig een compliment te geven in het gesprek. Vertel dan ook precies, waarvoor je hen dat compliment geeft! - Straffen is vaak niet doeltreffend; vaak is het beter om door vragen te stellen de mensen zelf op het goede antwoord te laten komen.

Tips bij hoog functionerende autisten (HFA)

Autisten zijn vaak heel intellectueel, maar hebben weinig inlevingsvermogen. Veronderstel dus niet te snel dat ze je verhaal begrijpen. Daarom is het goed om concreet en expliciet te vertellen (“voorstructureren”) wat er gaat gebeuren, waar je het over gaat hebben, hoe lang het gesprekje gaat duren, en wat erna volgt. Om diezelfde reden moeten we hen geen vage vragen stellen; zeg waarmee ze jou kunnen helpen, en wat er precies van hen wordt verwacht.

Te zeggen, “dit gedrag is niet acceptabel” is onvoldoende; vertel hen wat er wél acceptabel is!

Vermijd daarom ook figuurlijk taalgebruik: “breng je zonden naar het kruis” – leg liever letterlijk uit wat er van hen wordt verwacht. Wel mag je eens vragen, “Wat denk je bij dit beeld?” – dat kan hun beeldend denken ook bevorderen.

Ga bij een gesprek in een rustig hoekje zitten, waar niet teveel andere geluiden en prikkels bij hen binnenkomen. Vermijd verbale overlast (geen heftige woorden e.d., tik niet met je pen op tafel, en vermijd ook andere afleidende geluiden); let ook op je eigen gezicht en lichaamstaal, dat wil zeggen: je non-verbale communicatie! Laat dit in harmonie zijn met wat gezegd wordt.

Als je een serieuze opmerking maakt, lach daarbij dan niet – dat geeft een verkeerd signaal.

Visualiseer waar je dat kunt; breng mensen bijvoorbeeld naar iets waar je over gaat praten.

Door de vele prikkels die moeten worden verwerkt heeft de autist tijd nodig. Praat dus niet te snel, en vul stiltes niet direct in. Het geeft hen tijd en rust om over de dingen na te denken.

Het is ook goed, de autist te helpen concretiseren. Vraag hen wat ze bedoelen – voor hen is iets misschien concreet maar voor ons niet! De autist vindt het zelf ook fijn als je concreet bent, en als je iets samenvat waar het gesprek over ging – en het zelfs voor hen opschrijft. Het is ook goed hen te vragen: “Wat hebben we nu besproken?” zodat ze zelf leren nadenken. Dat is tevens een goede check of jouw woorden duidelijk zijn overgekomen! Zo leren ze hun eigen communicatie te organiseren.

Voorstructureren

Een autist kan vaak heel erg lang vertellen, en is dan moeilijk te stoppen. Een autist heeft het idee, "Ik moet mijn verhaal afmaken". Voorstructureren kan daarbij helpen. "We gaan nu tien minuten praten over en daarna ga ik koffie zetten"; en dan na die 10 minuten hen erop wijzen dat de tijd om is en er nu ook echt koffie wordt gezet. Als ze tijdens het verhaal iets onvoldoende naar voren brengen kun je zeggen, "Dus je zei..." (wijzend op het stukje waar je meer over wilt weten), zodat ze daar opnieuw over kunnen praten. Wil je hen onderbreken, dan hebben ze daar vaak moeite mee omdat hun verhaal nog niet af is!! Stop hen dan vriendelijk en zeg bijvoorbeeld, "Ik ga nu even koffie zetten, dan kunnen we zo weer verder gaan". Laat het gesprek niet te lang duren, ook voor de persoon in kwestie. Aan de telefoon kun je bijvoorbeeld zeggen, "Wil jij het gesprek nu beëindigen?" Als je hen steeds helemaal uit laat praten, dan raken ze eraan gewend dat jij altijd alle tijd voor hen hebt; dit is niet goed omdat ze daardoor in de toekomst teleurgesteld kunnen worden. Het is ook erg lastig voor jezelf. Leg bij een gesprek in elk geval uit waarom je stopt; wees heel duidelijk ook al voelt het soms bot! Die duidelijkheid hebben ze nodig. Wil je maar kort met hen praten, voorstructureer dan door te zeggen, "Ik heb nog 10 minuten; wilde je even praten?"

Als een echtpaar, waarvan er een autist(e) is, een gesprek aanvraagt, is het goed om eerst beide partners apart te spreken en zo in kaart te brengen wat de verwachtingen en gevoelens zijn. Leg daarbij tevoren uit (voorstructureren), wat je gaat doen, en dat dit ook ten voordele is van de ander (zodat niemand zich opzij gezet voelt). Daarna spreek je hen samen. Woorden als "Hoe zou jij het vinden als die ander nu tegen jou doet, wat jij bij hem doet?" kunnen de autist soms duidelijk maken wat er speelt (het werkt vaak wel een beetje).

Stel je verwachtingen naar beneden bij.

Verwacht maar weinig. Een autistisch kind kan (soms erg) laat zijn met praten, en begrijpt ook niet alles. Bij **begripsverwarring** (jam en pinda kaas door elkaar halen en dan het verkeerde op je boterham krijgen) kan ook het visuele aspect belangrijk voor hen zijn – maak bijvoorbeeld plaatjes op de koelkast die het kind kan aanwijzen. Ze zeggen nl. soms een ander woord dan ze in hun gedachten hadden. Dit is soms erg lastig...

Bepaald gedrag moet geen **standaardgedrag** worden (bv. de tong uitsteken bij het uitzwaaien naar mama); door kleine beloningen is dit vaak wel te verhelpen, en door hen af te leiden met iets wat ze leuk vinden. Maar ook een beloning moet kunnen worden afgebouwd. Zorg er in elk geval voor, in hun eigen belang, dat verkeerd gedrag geen standaardgewoonte wordt.

Algemeen

Het boek "**Geef me de Vijf**" van **Colette Bruin** is een aanrader voor wie meer wil weten over de omgang met autisten.

Het behandelt de 5 "**W**"s : wie-wat-waar-wanneer-waarom- en hoe (wijze waarop)! Deze punten zijn belangrijk om dingen nader te preciseren; dat maakt ons verhaal concreet voor de autist.

. o O O o .