



INLEIDING



Ik bouwde een brug
uit niemandsland
over niets.
En ik vroeg me af: is er iets
aan de andere kant?

Ik bouwde een brug
uit de mist, over duisternis.
In de hoop
dat er licht was
aan de andere kant.

Ik bouwde een brug
uit wanhoop, over
vergetelheid.
En ik wist dat er hoop was
aan de andere kant.

Ik bouwde een brug
uit de hel, over chaos.
En ik was zeker
van de kracht
aan de andere kant.

Ik bouwde een brug
uit de hel, over doodsangst.
En het was een goede brug,
een sterke brug.

Een brug die ik zelf
gebouwd had,
met slechts mijn handen
als gereedschap.
Mijn koppigheid als steun.
Mijn geloof als
overspanning.
Mijn bloed als klinknagels.



(Jim Sinclair – Cesaroni & Garber)

Dit gedicht is geschreven door de 27-jarige Jim en het staat in een onderzoek van Laura Cesaroni en Malcolm Garber uit 1991.

Jim legt uit dat, in tegenstelling tot wat vaak gedacht wordt, mensen met autisme een enorme hoeveelheid energie steken in hun pogingen zich te verbinden met anderen, terwijl de inspanning van de andere partij vaak veel minder lijkt te zijn.

Contact maken gaat bij de meeste mensen met autisme niet vanzelf en het kost bijzonder veel denkwerk, waardoor het moment van succes al vaak voorbij is.

Wij denken dat veel mensen met autisme zich herkennen in deze behoefte aan contact en de grote hoeveelheid aan denkwerk die ermee gepaard gaat. Iedereen op zijn eigen manier.

Wij hebben de overtuiging dat we met dit boek een handreiking hebben geschreven voor het maken en opbouwen van contact. Immers, contact behoeft communicatie, zowel voor mensen met als zonder autisme.

In dit boek vind je niet wat autisme is. Wel hoe communicatie in haar werk gaat; communicatie in relatie tot autisme met daarbij de praktische toepassing van NLP als fundament.

In contact met mensen met autisme is het belangrijk dat je je wilt verdiepen in een andere manier van informatieverwerking.

Wij dagen je uit nieuwsgierig te zijn naar wat iemand met autisme beweegt, want iedereen met autisme is uniek. Het stereotiepe beeld dat helaas nog rond autisme hangt, komt niet overeen met de werkelijkheid. Gelukkig wordt dit nu door de laatste wetenschappelijke onderzoeken onderschreven. Een correcte attitude vinden wij daarom nog belangrijker dan uitgebreide kennis van autisme.

Daarnaast dagen we ook graag mensen met autisme uit om nieuwsgierig te zijn naar wat iemand zonder autisme beweegt. Want ook mensen zonder autisme zijn uniek.

In een open dialoog kom je tot elkaar en dit is een van de voorwaarden voor mensen met autisme om zich in veiligheid en vertrouwen te kunnen ontwikkelen.

Terug naar het prachtige gedicht van Jim, want we hebben het einde nog niet vermeld.

“ Ik bouwde een brug en stak over
En er stond niemand op mij te wachten
Daar aan de andere kant ”

Communicatie is voor ons de brug.

Wij geloven dat deze brug een goed sterke brug zal zijn en we hopen dat ook jij aan de overkant zult staan.

Marjon Kuipers-Hemken en Gijs Horvers

Omwille van de leesbaarheid hebben wij gekozen voor de aanspreekvorm 'hij'. Daar waar 'hij' staat kan ook 'zij' gelezen worden.

I am not an expert on Asperger's syndrome. But I am an expert on me, and I have Asperger's.

(Michael Ryan)

Introductie Gijs Horvers



Als kind was ik gelukkig in mijn eigen wereldje. Het nabouwen van gebeurtenissen uit de echte wereld: musea, optochten en andere festiviteiten. Ik speelde liever in mijn eentje binnen dan buiten tussen de andere kinderen.

Ik miste het vermogen me af te stemmen in de wereld waarin ik leefde. Maar verbloemde dit tegelijkertijd perfect met veel kennis en fantasie. Toen ik naar de middelbare school ging, kwam ik vanuit een dorp in een nieuwe stad. Ik werd bijna dagelijks gepest en moest rennen om veilig uit school te komen.

In een ultieme poging dit te uiten, contact te maken, ging ik gedichten schrijven. Toen ik veertien was schreef ik het gedicht:

Morgen ga ik springen voor de trein.
Wedden dat jullie allemaal zingen.
Papa, mama, broertje, zusje en ook jij.
Want wie is er nu blij met mij.

Dit gedichtje miste zijn doel. Ik kon me nauwelijks voorstellen dat iets wat voor mij een taalgrapje was, voor anderen zo veel verdriet en vragen bracht.

Nog steeds vind ik het moeilijk op passende wijze uiting te geven aan diepe emoties.



Toen ik zestien was en een hanenkam had, noemden mensen mij een alto, zoals dat met een mooi woord heet. Ik had me afgesloten van de wereld en werd in bussen geweigerd ('Het is geen carnaval, ga maar lopen').

Ik vluchtte in middelengebruik: cannabis, alcohol, medicatie, in de hoop dat dit mijn geest zou verruimen en me zou helpen af te stemmen op de wereld die ik niet begreep. Ik werd wel opener, maar wist nog steeds niet met welke intensiteit ik me moest uiten. Het miste zijn doel.

Ik werd vreemder. Vreemder dan ik al was. En uiteindelijk vooral bang.

Na mijn afstuderen aan de kunstacademie viel het laatste beetje structuur weg en kort daarna was ook mijn relatie voorbij.

De tien jaar die volgden werden gekenmerkt door onderschatting/overschatting en heftige relaties vol wederzijds onbegrip. Ik was afwisselend zzp-er in website-design en dan weer groenteboer of productiemedewerker. Telkens viel ik periodes uit en soms bracht ik enkele maanden in een instelling door. Maar vooral was er eenzaamheid. Niet dat ik feitelijk alleen was, maar ik voelde me alleen. Bijna altijd.

Op mijn dertigste, nadat ik volledig clean was, kreeg ik de diagnose Asperger. Dit was na de diagnose ADHD en borderlinetrekken onder stress op mijn achttiende, een diagnose die me wel helderheid bracht. Die helderheid was echter achteraf alleen een verklaring waarom onder andere contact maken bij mij niet vanzelf ging. En volgens deze verklaring had ik weinig mogelijkheden en vaardigheden om contact te maken. Zelfs in mijn studieboeken SPW4, een opleiding die ik volgde, las ik dat mensen met autisme geen contact willen.

Ik heb er echter voor gekozen om me niet neer te leggen bij dit beeld en het beeld dat er in de maatschappij is over autisme. Ik ben niet 'proud to be aut', maar gewoon Gijs ('proud to be aut' is een campagneleus van de Nederlandse Vereniging voor Autisme).

Ik heb ervoor gekozen om niet in de negativiteit van het begrip stoornis te blijven hangen, maar iets te gaan doen.

Als trainer/coach en ervaringswerker ben ik bij het ontwikkelen en geven van trainingen van Auticomm betrokken. Tevens begeleid ik cliënten in individuele coachingstrajecten en ik ben te boeken als spreker over diverse autismegerelateerde onderwerpen. Daarnaast ben ik mede-initiatiefnemer van de Stichting AsocialeKaart, organisator van onder andere Iets Drinken (de landelijke netwerkborrel voor en door volwassenen met een vorm van autisme), werk ik mee aan diverse lokale en landelijke initiatieven op het gebied van autisme (zoals de beeldvormingscampagne van Autisme Ten Top) en ben ik ambassadeur van Autisme & Eigen Kracht (AEK).

Ik heb ervoor gekozen om mijn houding, en soms ook een beetje mijn looks, aan te passen om contact te maken. Met jou, met u en met mezelf, omdat ik een diep verlangen heb naar contact.

Gijs

Mijn eigen website is: www.gijshorvers.nl
Foto: margreetvloofotografie.nl



“ Brains aren't designed to get results; they go in directions.
If you know how the brain works you can set your own directions.
If you don't, then someone else will.
(Richard Bandler) ”

Introductie Marjon Kuipers-Hemken



Sinds de diagnose 'autisme' van mijn zoon in 1998 houd ik mij bezig met autisme met als doel een zo groot mogelijke zelfstandigheid voor hem en een optimale situatie voor ons als gezin te creëren. Vele wegen zijn bewandeld, met vallen en opstaan, lachen en huilen, frustraties en overwinningen, met als resultaat dat ik mij na al die jaren goed kan verplaatsen in de wereld van mensen met autisme, maar evengoed in die van hun omgeving.

Om niet afhankelijk te hoeven zijn van hulpverlening heb ik jaren geleden besloten de regie weer in handen te nemen en ben ik op ontdekking gegaan naar mogelijkheden om mijn kind zelf de nodige ondersteuning te bieden. Ik ben destijds begonnen met de opleiding NLP Practitioner, later gevolgd door de opleiding NLP Master Practitioner, NLP Coach-Counselor en Toptrainer Autisme.

Om mijn kennis en ervaring op het gebied van autisme & communicatie te kunnen delen, ben ik in 2008 gestart met Auticomm. autisme & communicatie. Inmiddels verzorgen wij binnen Auticomm. landelijk trainingen op dit gebied. -

Daarnaast ben ik werkzaam als NMI Register Mediator/Rechtbank Mediator met als specialisatie: autismegerelateerde conflicten.

Door mijn NLP-opleidingen en diverse opleidingen op het gebied van autisme & communicatie heb ik ervaren hoe het leven van iemand met autisme, maar ook dat van zijn omgeving, wordt verrijkt als je vanuit deze leefwereld leert kijken. Gelijkwaardigheid is voor mij daarbij een hoge waarde. De ontwikkelingen op het gebied van autisme volg

ik op de voet, maar het meeste leer ik nog steeds van mijn eigen zoon en van vrienden met een vorm van autisme.

Ik ben ervan overtuigd dat je veel interne processen bewust kunt beïnvloeden en dat je daarmee sturing kunt geven aan je functioneren.

Er zijn altijd mogelijkheden tot ontwikkeling. Juist ook als je autisme hebt.

Zoals Gijs zegt: 'Autisme, je kunt er niets aan doen, maar wel iets mee doen!'

A handwritten signature in black ink that reads "Marjon". The letters are cursive and fluid, with a large 'M' and 'J'.

Foto: jolamulder.nl



PLAN B

“ Geen regelmaat is ook regelmaat.
(Marjon Kuipers-Hemken) ”

Na het krijgen van de diagnose ‘autisme’ volgt meestal de vraag: wat nu? ‘Duidelijk zijn en structuur bieden’, is nog steeds het antwoord.

In de literatuur lijkt het woord autisme bijna versmolten met het woord structuur. Maar wat is structuur bieden? En hoeveel structuur bied je dan? Uit de praktijk blijkt dat hier verschillend over wordt gedacht en gehandeld.

Er wordt gezegd dat mensen met autisme niet flexibel zijn, maar er wordt wel flexibiliteit van hen verwacht. En enige mate van flexibiliteit is ook zeer zeker wenselijk als je je wilt handhaven in onze maatschappij. Als je echter opgroeit in een systeem waarbij je strak in een structuur leeft, is het bijna ondoenlijk om flexibiliteit te ontwikkelen.

Uit de praktijk 1

B heeft autisme met een licht verstandelijke beperking. Hij werkt op een dagbestedingslocatie en maakt al jaren lang houten hamertjes. Op een dag zijn de materialen voor het maken van de hamertjes op en B is totaal in paniek. De begeleiding weet geen raad, want B heeft een enorme weerstand tegen ieder ander alternatief. In de beleving van de begeleiding kan B echt alleen maar hamertjes maken en vanwege zijn niveau geen andere werkzaamheden verrichten. B bevestigt de bevinding van de begeleiding door zijn gedrag, want op dit moment zal B vanwege overprikkeling ook zeker niets anders kunnen.

Indien B vanaf de start van zijn werk als ‘hamertjesmaker’ had geleerd dat bijvoorbeeld spijkers sorteren ook bij hamertjes maken hoort, had hij daaraan kunnen



wennen. Misschien had hij er weken of zelfs maanden voor nodig gehad, maar hij had het zeker aan kunnen leren. Op het moment dat de materialen voor hamertjes maken op waren, had hij uit zichzelf spijkers kunnen sorteren en was daarmee binnen een structuur flexibel geweest.



Uit de praktijk 2

K leert in vier maanden zelfstandig via verschillende routes van en naar school fietsen.

Hij vertrekt iedere dag stipt op tijd van huis en fietst meestal dezelfde route, zodat hij ook stipt op tijd op school aankomt. De terugweg verloopt op dezelfde manier. Op tijd zijn, is belangrijk voor K. Zijn moeder vraagt zich af wat de reactie van K is als hij een keer pech krijgt met zijn fiets.

Op een vrije dag laat ze de avond van te voren de band van de fiets van K leeg lopen. K ziet dit en raakt even in paniek. Gelukkig hoeft hij niet naar school, zodat zijn schema niet in de war raakt.

Moeder geeft hem opties: 'Kijk eerst of je de band nog op kunt pompen. Lukt dit niet, dan ga je op de reservefiets. K leert hoe hij in een paar minuten de band moet oppompen. Hij mag de band nog een paar keer leeg laten lopen om het pompen te oefenen.

De week daarna laat moeder de band op een schooldag leeg lopen. K pakt als vanzelf de fietspomp en binnen een paar minuten is hij zonder stress op weg naar school.

Hij heeft nu een plan B voor een zachte band.

“ But I won't lose no sleep on that.
Cause I've got a plan.
(James Blunt) ”

Waarom Plan B?

Omdat er weinig zaken in het leven honderd procent voorspelbaar zijn, zal een plan A vroeg of laat niet helemaal uitvoerbaar of toereikend blijken.

Heb je op voorhand echter een plan B (en C enzovoort) dan heb je altijd een alternatief.

Een plan B kan veel stress voorkomen. Een plan B maak je:

- Als je een lekke band hebt.
- Als je een sleutel kwijt bent.
- Als je ziek wordt.
- Als je studie niet gaat zoals je hoopt.
- Als je niet opgehaald wordt.
- Als je favoriete product uitverkocht is.
- Als je computer het niet meer doet.
- Als je vrienden niet kunnen op zaterdag.

Met plan B is er altijd een alternatief!

Opdracht**Maak je eigen Plan B**

Vul alleen of samen met mensen in jouw omgeving formulier 'Doel Stellen' in (bijlage 1). Extra formulieren zijn te downloaden via onze website: auticomm.nl. Gebruik zo kort mogelijke zinnen en houd bij het invullen rekening met Plan B!