

Verslag Workshop 3: "Wie ben ik in mijn sociale omgeving"

Door: Mw. Josien Teitsma-Brandwijk

7 april 2018

Onder leiding van Josien Teitsma is er in de workshop gesproken over zaken waar vrouwen met autisme in het de omgang met anderen tegenaan lopen.

Met als doel: het delen van ervaringen en herkenning vinden bij elkaar.

Josien hield steeds een kort stukje inleiding waarop de vrouwen reageerden en met elkaar in gesprek kwamen.

Regels in het sociale verkeer

Als eerste gaf ze aan dat er in het sociale verkeer geen vaste regels zijn, er is geen lijstje hoe je het moet doen en dat maakt het zo lastig.

In de sociale contacten worden er verschillende rollen ingevuld. Bijvoorbeeld die van moeder, huisvrouw of buurvrouw. Je hebt als het ware verschillende petten op en moet die in stand houden. Bij elke rol horen weer andere ongeschreven sociale regels. Tussen deze rollen moet geschakeld worden en dat vraagt tijd.

In de tijd dat men jong was, werd er gedrag aangeleerd. Bij het volwassen worden verwachten anderen dat je weet hoe de dingen gaan en moet je je een mening gaan vormen waarom je iets wel of niet doet.

Er spelen vragen als: "Doe ik het goed?", "wat verwachten ze van mij?". Het vraagt durf om aan de ander te vragen wat die verwacht in een bepaalde situatie.

Begin en einde

Er werd instemmend geknikt op de vraag van Josien of men herkent dat zowel het maken van een begin aan het gesprek als een einde, moeilijk kan zijn.

Ze gaf mee dat het belangrijk is om te accepteren dat je moeilijke situaties tegen kunt komen en dat je fouten mag maken en ook zal maken. Acceptatie geeft meer ontspanning.

Uit de groep kwam de vraag of je bij onduidelijkheid aan iemand met autisme moet vragen wat er bedoeld wordt, men voelt zich hier niet altijd gemakkelijk bij. Iemand met autisme gaf terug dat zij dit ook lastig vindt omdat het soms toch als kritiek ervaren wordt. Maar toch is het helpend want men voelt vaak al dat het niet duidelijk is doordat er een stilte valt.

Dit werd aangevuld met de tip het meer in de vraagvorm te doen, dit geeft meer wederkerigheid.

Een andere tip was om met elkaar een regel af te spreken hoe je er met elkaar mee omgaat. Als iemand puzzeltijd nodig heeft en stappen moet nemen om ergens te komen, helpt het als de ander dit weet.

Op de vraag van een deelnemer of deze wel of niet af moet stappen op iemand die alleen staat, werd verschillend gereageerd, wat ook weer laat zien dat niet iedereen met autisme hetzelfde is. De een vindt het fijn als iemand een praatje komt maken, de ander niet.

De conclusie van Josien is dat er geen regel te stellen is maar dat de wijze waarop je iemand benadert van belang is.

Kost energie

Het hebben van sociaal contact gaat niet automatisch, er moet gepuzzeld en nagedacht worden.

Als men geen beeld heeft bij een verhaal, is het voor iemand met autisme moeilijk te volgen.

En als je de ander niet begrijpt, weet je niet wat er wordt verwacht en moet er weer extra gepuzzeld worden.

Non-verbale communicatie

In de communicatie kan datgene wat je ziet, hoort, voelt of ruikt afleiden en je reactie bemoeilijken.

Hoe dicht sta je bij de ander?

De afstand tussen twee mensen bepaalt in welke zone men zich bevindt. Minder dan 45 cm is de intieme zone, tot 1,2 meter de persoonlijke zone, van daar tot 3,6 meter de sociale zone en alles wat verder weg is, valt onder de publieke zone.

Het is belangrijk te weten wat je nodig hebt en dit met de ander te delen.

Over dit stukje ontstond een heel gesprek. Iemand met autisme vindt het vaak heel moeilijk om iemand in de directe nabijheid te hebben en wil niet geknuffeld worden. Dit maakt het contact met moeders bijvoorbeeld lastig. Dit kan zowel zijn in de verhouding van dochter met autisme die niet geknuffeld wil worden terwijl moeder zo haar liefde wil tonen als in de verhouding van moeder met autisme en kinderen die behoefte hebben aan een knuffel en deze niet krijgen.

Tegelijk kan er soms ook jalousie spelen als men ziet dat de broertjes of zusjes wel geknuffeld worden.

Het is niet altijd eenvoudig hier met elkaar een weg in te vinden.

Josien sloot af met een tegeltje met de volgende spreuk:

"Het belangrijkste in communicatie is te horen wat er niet wordt gezegd".