

Iedereen heeft een mening over mensen met autisme. 'Ze kunnen zich niet inleven in anderen.' 'Ze hebben structuur nodig en kunnen niet goed tegen verandering.' 'Ze nemen alles letterlijk.' Maar kloppen die aannames wel? *Visie*-redacteur Mirjam Hollebrandse neemt de proef op de som en volgt een zogenaamd autisme-belevingscircuit.

Dit ervaart iemand met autisme in zijn hoofd



Ook ik had best wat ideeën in mijn hoofd over wat autisme inhoudt. Maar hoe de wereld er voor iemand met autisme uitziet, wist ik niet. Daarom klop ik aan bij trainer en autisme-coach Jasper Kok van Ontdek Autisme. Hij organiseert samen met ervaringsdeskundige Leonie Bouwman autisme-belevingscircuits: workshops waarbij je aan de hand van allerlei opdrachten ervaart wat een intense prikkeling van je zintuigen met je doet. En hoe je reageert als de omgeving niet aansluit bij jouw manier van denken.

Prikkels filteren

Jasper start de workshop, met zo'n twaalf deelnemers, met een korte uitleg over hoe je brein prikkels kan filteren. "Dat is fijn, want daardoor hoor je bijvoorbeeld niet constant het gezoem van een koelkast, of het ratelende geluid van een afzuigkap. Pas als iemand het geluid benoemt, worden de meeste mensen zich daarvan bewust. Bij mensen met autisme kan dat anders zijn," legt hij uit. "Bij hen werkt dat filter niet, of niet goed, waardoor ze dat gezoem en allerlei andere geluiden wél horen. Dat maakt dat het eigenlijk constant onrustig is in hun hoofd."

Appelsap?

Even later gaat Leonie rond met een dienblaadje waarop heel kleine plastic glaasjes staan met daarin een vloeistof. Als iedereen is voorzien, drinken we voorzichtig het glaasje leeg. "Wat hebben jullie nu op?" vraagt hij. "Het leek appelsap," reageert een deelnemer. "Ja," knikt een ander, "ik proefde inderdaad ook appelsap." Eén deelnemer zegt verbaasd: "Appelsap? Ik proefde duidelijk citroen. Het was erg zuur." "Welnee," zegt een ander, "het was juist zacht van smaak." Er ontstaat wat verwarring, tot Jasper zegt: "Iedereen kan wat anders proeven. En als jij een afwijkende mening hebt, kan dat je onzeker maken. Want misschien heb je het dan wel verkeerd geproefd. Of je voelt je voor de gek gehouden. Dit is een voorbeeld van hoe onzeker iemand met autisme zich soms kan voelen als hij dingen anders waarneemt dan iemand zonder autisme."

Leonie knikt bevestigend. "Ik hoor soms geluiden die anderen niet horen. Dan zeggen ze dat dat geluid er niet is. Dat is soms verwarrend. Wat dan helpt, is dat iemand uitlegt wat het geluid is dat ik hoor."

Schrijven in spiegelbeeld

Als Jasper de volgende opdracht inleedt, zegt hij: "De meesten van jullie ademen gedachteloos, zijn zich niet bewust van hoe ze zitten en kunnen misschien zelfs wel gedachteloos schrijven. Dat noemen we 'onbewust bekwaam zijn'. Voor mensen met autisme kan dat anders zijn. Zij zijn in veel opzichten 'bewust bekwaam'. Dat betekent dat ze soms over de meest gewone dingen moeten nadenken. En als iets dan ook nog eens anders gaat dan ze gewend zijn, is de chaos compleet." Leonie beaamt dat. "Ademen bijvoorbeeld doe ik heel bewust. Dat is vermoeiend. Maar als ik niet nadenk over ademen, zit ik op een gegeven moment te happen naar lucht." De opdracht die dit heel goed illustreert, is schrijven in spiegelbeeld. We krijgen een spiegel en een blaadje, met daarop in grote letters het woord 'autisme'. Als we

'Ik hoor soms geluiden die anderen niet horen'

dat blaadje voor de spiegel leggen, moeten we met een pen proberen het woord autisme over te trekken, terwijl we niet op het blaadje kijken maar op de spiegel. Het lijkt zo makkelijk, maar probeer dit maar eens. Je hand wil alle kanten op, behalve de goeie. Als ik halverwege ben, heb ik er zelfs hoofdpijn van gekregen. "Lastig hè?" lacht Jasper. "Je doet nu iets wat je anders nooit doet, en wat ook nog eens moeilijk is, en dat kost je veel energie. Het voordeel voor mensen zonder autisme is dat ze er halverwege deze opdracht mee kunnen stoppen. Maar mensen met autisme ervaren dit onvermogen constant. En dan zeggen wij ook nog vaak tegen hen: 'Doe eens wat beter je best.' Terwijl ze al zo hun best doen om dingen voor elkaar te krijgen."

De clou van een mop

De opdracht die volgt, laat zien hoe overprikkeld mensen met autisme soms zijn, waardoor ze niet meer goed kunnen functioneren. We krijgen allemaal een balansbal, waarop we gaan staan. Terwijl we ons

evenwicht moeten zien te bewaren, krijgen we een doorzichtig doosje in handen met daarin vier kleine balletjes die we in het juiste gaatje moeten zien te rollen. En ondertussen hebben we een koptelefoon op, waar we een mopje horen. Maar naarmate de clou van het mopje dichterbij komt,

Mensen met autisme ervaren dit onvermogen constant'

komt er steeds hardere muziek doorheen, waardoor het onverstaanbaar wordt. "Probeer nu maar eens dat mopje te begrijpen," daagt Jasper ons uit. "En als je dat mopje niet begrijpt, is dat een open mapje in je hoofd. Dat is dus hoe het werkt: je wordt enorm overprikkeld, en aan het eind van het liedje heb je de clou nog steeds niet. Heel frustrerend en enorm vermoeiend."

Doolhof

Even later krijgen we allemaal een laptop voor ons, waar we een labyrintspelletje op gaan doen. We moeten de cursor door een doolhof leiden. Probleem is alleen: we zien steeds maar één vakje van het doolhof. De rest van het labyrint is niet te zien. Het gevolg is dat we maar moeten gokken waar de cursor heen moet, en we stuiten dan ook regelmatig tegen een muur. "Dit is wat mensen met autisme ervaren als het overzicht ontbreekt," legt Jasper uit. "Daarom is het zo belangrijk om uit te leggen wat je gaat doen, en je daar ook aan te houden. Anders is dit het doolhof waar ze de hele dag in zitten."

Onbetrouwbaar

En zo passeren diverse opdrachten de revue waarbij we ons onzeker voelen, in de maling genomen zelfs, of heel erg verward. Deze workshop laat goed zien én ervaren wat het is om niet mee te kunnen in de maalstroom van het gewone leven. "Daarom is het zo belangrijk om mensen met autisme serieus te nemen en duidelijkheid te scheppen," zegt

Jasper. "Ik kwam eens op een school waar een lijst hing met regels. 'Niet aan elkaar zitten', stond er. Maar het was 7 januari, en iedereen gaf elkaar een hand en drie zoenen. Voor iemand met autisme is dat verwarrend. Want we zouden toch niet aan elkaar zitten? Regels kloppen vaak niet, of hebben allerlei uitzonderingen."

Leonie haakt daarbij aan: "Ik was eens op een school waar stond: 'Geef elkaar een hand als je binnenkomt.' Maar als ik dan naar de wc ben geweest en weer de klas binnenkom, moet ik dan iedereen weer een hand geven? Voor mij is zo'n regel onduidelijk. En dingen die onduidelijk zijn, maken het leven onbetrouwbaar. Want wanneer geldt iets nu wel en wanneer niet?"

Kloof overbruggen

"Voor mensen zonder autisme kan het gedrag van iemand met autisme totaal onbegrijpelijk zijn," besluit Jasper. "En andersom ook. Met dit autismebelevingscircuit willen we daarom de kloof over-

'Regels kloppen vaak niet'

bruggen. En dat doen we door je te leren je in te leven in de ander. Want mensen zijn meer dan hun diagnose, en meer dan we in eerste instantie zien aan gedrag of vaardigheden."

