

Duidelijkheid

Voor velen onder de mensen met autisme is de wereld onduidelijk. Het is moeilijk afstemmen met zaken die je niet aanvoelt. Vooral tijdens het opgroeien dient wet en regel - schepje voor schepje - binnen te komen.

Ouders of begeleiders proberen, zonder gebruiksaanwijzing, hun kinderen voor te lichten over dat wat wel en wat niet mag. Wat niemand verwacht is dat zijn kind op bepaalde vlakken onderontwikkeld blijft en dat eerst, na soms vele, vele jaren, inloopt. Juist de sociale vaardigheden mist een kind met autisme. Zij voelen een situatie echt niet aan, wat bij andere kinderen haast vanzelfsprekend gaat.

Zelf ben ik ook lang zo naïef, onnozel of kinderlijk gebleven. Daarbij heb ik gelukkig de juiste mensen ontmoet en in twijfelgeval trok ik me terug. Met twee maal beschadiging van mezelf, automutilatie, ben ik er doorheen gerold. Verstandelijk heb ik daarna geleerd hoe ik me ongeveer dien te gedragen. Aanvoelen leer ik toch nooit.

Uit het negatieve gevoel en de frustratie als iets niet (goed) wil lukken, ontstaat soms een zoeken naar hoe het dan wel moet. Niet wetend dat 'vrienden' niet altijd echte vrienden blijken te zijn is het eenvoudig om met verkeerde mensen om te gaan. Verkeerd gedrag wordt evenals goed gedrag in deze periode van je leven eenvoudig aangeleerd.

In principe ben ik optimistisch over dat wat iemand met autisme kan leren, mits niet verstandelijk beperkt. De kunst is nog steeds om de lesstof op de juiste manier aan te bieden. Dat is per persoon anders en dus moeilijk klassikaal aan te leren. Wel wil ik hier wijzen op de mogelijke valkuilen voor ons. Het is me op een indringende manier bijgebracht, dat duidelijkheid een vereiste is en blijft.

Voor mensen zoals wij is duidelijkheid iets waar we beter mee uit de voeten kunnen.

Is voor Evelien de zaak duidelijk, dan is de isoleer voor haar gelukkig overbodig geworden. Zie het boek "De ziekte van onduidelijkheid" (ISBN 978-90-75129-79-3)

Veel te leren valt ook uit het boek "Aan de rand van het midden" (ISBN 90-441-1804-8)

Maar nu de praktijk.

Door het niet begrijpen van vooral de sociale regels is het mogelijk dat (seksueel) wangedrag ontstaat, zoals een voorzichtige pogingen tot misbruik. De leeftijd van minderjarigen inschatten kunnen we meest slecht. Zelden is hierbij van grof geweld sprake. De hormonen zijn meestal wel op orde, maar de duidelijkheid van de regels niet. Veranderen van eenmaal aangeleerde regels is moeilijk omdat regels houvast betekenen en een soort veiligheid om op terug te kunnen vallen.

Stalken komt ook voor. Meestal meer uit behoefte aan vriendschap en aandacht ontstaan, dan uit een ander oogpunt. Je vindt die ander op een bepaalde manier innemend en wil wel kennis maken maar weet niet hoe dat te doen. Je verwacht wel dat de ander jou minstens aardig vindt. Maar de ander echt kennen, nee dat is er niet bij. Stalken kan hinderlijk en zelfs bedreigend zijn. Dat begrijp je niet, omdat jouw bedoelingen goed zijn.

In het zoeken naar houvast en duidelijkheid gaan velen een therapie of cursus volgen in de hoop daarmee beter te kunnen functioneren. De een zoekt het in de alternatieve geneeskunde en allerlei esoterische 'wetenschappen', de ander holt allerlei vormen van godsdienst na om duidelijkheid te krijgen. De oplossing ligt vooral bij hen zelf, in de zelfkennis die mankeert. Hen daarbij helpen betekent een grote stap voorwaarts.

In computercriminaliteit zijn mensen met autisme bijzonder knap, helaas. Het ontstaat door het niet goed kennen van de gedragsregels.

Dan bestaan uiteraard de bekende vormen van verslaving op allerlei gebied. Die vormen ook weer een gewoonte en zijn dus moeilijk af te leren. Onder meer kunnen we spreken over drinken, drugs en roken. Maar zeker horen daar ook vermageren of dikker worden bij.

Bij onduidelijkheid ontstaan dikwijls woedeuitbarstingen. Die zijn bekend genoeg. De oorzaak opsporen en aanpakken kan de oplossing betekenen.

Hiermee wil ik aangeven dat autisten eerder dan andere mensen uit de pas kunnen lopen. Dat de media alleen de uitersten weergeven is bekend. Wat nodig is zijn regels. Regels bieden duidelijkheid en houvast voor iemand met autisme.

Enkele regels:

Vrienden zijn pas vrienden als ze hun eigen belang voor het jouwe op zij kunnen zetten. Alle anderen zijn hooguit bekenden.

Praat met niemand over seks en maak er nooit grappen over. Zelfs een mop vertellen of een toespeling maken, kan teveel zijn.

Uitzonderingen zijn er bij een dokter, een therapeut en iemand die je heel goed kent, je relatie.

Waarom: wij doen dat altijd bij de verkeerde mensen, op verkeerde plaatsen en tijden.

Iemand aanstaren of volgen kan niet, omdat die zich bedreigd kan voelen.

Uit eigen beweging een cursus of therapie volgen is pas geschikt voor je als je goede informatie erover hebt gekregen. Bijvoorbeeld bij de NvA en hulpverleners, omdat er ook slechte ervaringen mogelijk zijn. Vooral bij de niet erkende of alternatieve methoden kan dat gebeuren.

Geloof kan veel voor je betekenen. Ga je van de ene kerk of sekte steeds naar de andere dan klopt het niet. Je kent jezelf te slecht en hebt daarbij ondersteuning nodig. Vraag na bij vertrouwde deskundigen.

Computers zijn prima om mee te werken. Inbreken in een andere computer is huisvredebreuk en mag niet. Iemand via de computer bestellen van data, geld of goede naam kan niet. Je bent daarmee zelfs voor de wet strafbaar. Spammen is ook verkeerd, wat anderen ook beweren.

Verslaving kun je beter vermijden, want begin je er mee dan is ophouden weer erg lastig. Bovendien is een verslaving ongezond voor je. Begin niet dan hoef je ook niet te stoppen.

Bij woedeuitbarstingen is het handig als je hulp krijgt om er achter te komen wat de oorzaak is. Bijna altijd heb je meteen er na al weer spijt en toch overkomt het je weer. Meestal ken je zelf de oorzaak slecht. Met hulp gaat het beter.

Mar Wanrooij 22-2-2010