

Problemen op een rijtje

Iedereen heeft wel eens veel dingen tegelijk en moet dan ook nog beslissingen nemen. Voor mensen met autisme komt dat nogal vaak voor. Er is moeite om overzicht te krijgen en alles op een rijtje te zetten.

Het is al heel wat als je alles op papier kunt zetten. Je gedachten hebben dan al iets vorm gegeven aan het probleem. Niet iedereen kan dat. Niet iedereen schrijft gemakkelijk zijn gedachten op of heeft de mogelijkheid dat te doen.

Kom je er niet zelf uit vraag dan hulp aan een vertrouwd iemand, want anders blijf je er mee zitten en dat schiet niet op, toch.

Zelf schrijf ik veel op en met het vormgeven van de zinnen wordt me vaak al veel duidelijk. Men zegt wel: "Je schrijft het van je af."

Je kunt natuurlijk aan een ander schrijven of mailen wat je zo bedenkt. Allicht dat die je dan helpt om een volgorde, een structuur in je denkwereld aan te brengen. Dan worden de belangrijke punten naar voren gehaald en blijven minder belangrijke details achterwege.

Is de gelegenheid er toe dan kan dat ook in een gesprek, zelfs telefonisch. Soms gaat het telefonisch beter omdat je jezelf alleen op het gesprek hoeft te concentreren.

Weet je dat het ook helpt als je in gedachte tegen iemand – die vertrouwde persoon – aanpraat en je verhaal vertelt? Goed, je krijgt niet zomaar rechtstreeks antwoord. Het helpt echter wel om je gedachten volgorde te geven. Je krijgt daardoor makkelijker overzicht en misschien inzicht in je probleem.

Dikwijls krijg je al een idee over een oplossing voor je probleem als je het een ander nog aan het vertellen bent. Dan merk je pas hoe sterk je eigen gedachten kunnen zijn! Zijn er meer oplossingen mogelijk dan is de keus maken aan bod. Overleggen?

Ga er nooit van uit dat er geen oplossing voor jou bestaat. Er is altijd een oplossing mogelijk ook al zie je het zelf niet zitten. Er zullen altijd mensen zijn die je willen helpen om aan een oplossing te werken.

Problemen oplossen

Wat is er gebeurd of gaat er gebeuren. Waar hik ik tegenaan?

Met wie

Wat doen anderen of doen ze juist niet

Wat doe ik

Waar

Wanneer

Oplossing

Door alles wat je een probleem vindt een tijdlang in die volgorde op papier te zetten, ga je vanzelf logischer op een probleem af. Je ziet dan voor je hoe het probleem er uitziet. Je slaat geen punten over in je gedachtengang en komt niet makkelijk aan het piekeren.

Staat het eenmaal op papier dan kun je zelf of samen met anderen overleggen hoe er een oplossing voor te vinden is en blijf je er niet mee rondlopen. Je overlegt natuurlijk met iemand die je vertrouwd is. De oplossing vul je pas in als het je helemaal duidelijk is.

Mar Wanrooij 23-9-2010