

# **Verband leggen**

voor senioren met – vermoedelijk – autisme

Mar Wanrooij



Oudere en gepensioneerde personen met autisme hebben nog steeds specialistische ondersteuning en een bij de leeftijd passend plan nodig. Op alle leeftijden moet het brandpunt de kwaliteit van het leven zijn.

Autism Europe

Een passend plan kan ik me voorstellen als het begrip krijgen voor de wereld om ons heen. Juist dit begrip is lastig te krijgen voor mensen die van nature nogal op details gericht zijn. Hoewel allemaal anders en allemaal een eigen belangstelling of hobby, blijven we vaak hangen in die belangstelling en kijken niet verder om ons heen. Met deze uitgave vertrouw ik een ruimere zienswijze aan te kunnen reiken voor mensen met – vermoedelijk – autisme.

1-2-2015

## Verband leggen

Je kunt de woorden in onderstaande weergave voorstellen als elkaar afstotende magneetjes die, zowel het ene woord het andere kan betekenen, alsof ze met elastiekjes aan elkaar zitten. Tussen sommige woorden zie je verbindingen twee kanten op. In dat geval werkt de synonymie in twee richtingen.

Het systeem zal als je een magneetje versleept, nadat je het loslaat, een nieuw krachterevenwicht zoeken. De zoekterm blijft altijd vast in het midden, tenzij je die specifiek naar een andere plaats sleept.



Op de website Alexandria is deze tekening en omschrijving te vinden. We zien hier een verband tussen woorden. Synoniemen die goed of minder goed de betekenis weergeven. Ik kies voor de betekenis **verbinden**, want dat wil ik verder op laten zien. Het streven naar perfectie maakt dat je graag woorden gebruikt die de situatie goed weergeven. Jammer is dat er niet overal woorden voor bestaan. Vooral dingen die je voelt zijn moeilijk te beschrijven. Er zijn misschien wel tien tot twintig soorten verdriet, bijvoorbeeld. Daarvoor ken ik echt niet de woorden om te vertellen wat ik voel.

Heel logisch eigenlijk, is dat een woord in een andere streek wel eens een iets andere betekenis kan hebben. Een Vlaming uit België en een Groninger spreken beiden Nederlands maar verstaan elkaar niet gemakkelijk. Zo heeft ook ieder vakgebied speciale woorden in gebruik. Gelukkig kunnen we met twintig procent van alle woorden elkaar veelal goed begrijpen en die benutten we meestal. Laten we het maar eenvoudig houden.

Ons eigen taalgebruik is ontstaan door onze eigen aard; daar waar we mee zijn geboren. Dan hebben ouders, de school, je vrienden of vriendinnen invloed gehad. Vaak is ook het geloof waarin we opgroeien belangrijk of de plek waar we wonen. Kort gezegd de cultuur waaruit we komen, onze achtergrond. In de loop van de tijd verandert de cultuur en daarmee wij.

Na deze vreemde inleiding gaan we eens naar ons zelf kijken.

## Verbinden

Kijkend vanuit een punt in het heelal denk ik niet dat we te zien zijn, al trekken we een knalkleur bloesje aan. Vanaf een van de planeten in ons zonnestelsel en een goede telescoop lukt het misschien wel. Toch zijn we een onderdeel van het heelal, het universum.

Er is straling en magnetisme vanuit de ruimte en tegenwoordig ontvangen we ook radiogolven van heel ver weg.

Toch zijn we enorm groot in verhouding tot de onderdeeljes waaruit we zelf bestaan, moleculen die weer uit atomen bestaan en daarin weer protonen, neutronen, fotonen en elektronen.

Wij zijn dus – met de laatstgenoemde onderdelen – een onderdeel van een enorm groot geheel.

Er zijn echter veel verbindingen, verbindingen waarvan we ons beter maar bewust kunnen zijn.

## Kwantum

En dan is er – het gevoel van verbondenheid... in de kwantummechanica.

Bijvoorbeeld, kwantum theoretici beweren dat we accepteren moeten dat, letterlijk, alles is aangesloten op alles: We kunnen gerust zeggen dat on-scheidbaarheid, nu een van de meest bepaalde algemene begrippen in de natuurkunde is. Elk deeltje lijkt te 'weten' wat andere deeltjes doen en dienovereenkomstig te reageren. Uit het Aspectexperiment (ontworpen voor het opsporen van de twee fotonen, samen uitgestoten uit één bron vliegen uit elkaar en hun polarisaties zijn te meten) blijkt dat de meting gemaakt op één foton gelijktijdig van invloed is op de aard van het andere foton. Dit en soortgelijke experimenten hebben aangetoond dat sommige communicatie over en weer de twee deeltjes verbindt, zelfs als ze uit elkaar bewegen met de snelheid van het licht. Deze bevindingen voorzien ons van een heel ander werelduitzicht vanuit onze dagelijkse – gezond verstand – interpretatie.

## Hobby

Stel dat je plezier hebt in een modelspoorbaan. Je beperkt je niet alleen tot het HO model wat je zelf bezit, maar kijkt verder wat er allemaal over spoorwegen in de wereld bekend is. Hier komt het verbinden weer bij kijken.

Treinen zorgen voor een verbinding tussen plaatsen in bijna de hele wereld. Treinen verbinden niet alleen plaatsen, maar zorgen ook voor de menselijke contacten in die plaatsen. Hoewel een ander land soms een andere spoorbreedte kent houdt dit verschil het verkeer niet echt tegen.

Niet alleen treinen zijn opgenomen in de infrastructuur. Ook andere vervoermiddelen kunnen gebruikt worden voor vracht of personenvervoer. Denk eens aan schepen, vliegtuigen of eenvoudig een fiets. Zonder vervoermiddel kunnen wij zelf nog lopen of zwemmen om een doel te bereiken.

Zonder ons te verplaatsen zijn er zelfs contact mogelijkheden, zoals met telefoon, video, film of radio, die allemaal voor een bepaalde verbinding zorgen. We zijn van mensen uitgegaan. Toch hebben planten en dieren, zelfs stoffen mogelijkheden om een verbinding aan te gaan. In ons hoofd zitten zenuwdraadjes die verbinding maken met andere draadjes door hulpstoffen, elektronen of hoe dan ook die het ons mogelijk maken om te denken en te doen.

Hiermee zijn we aan de conclusie gekomen dat alles uiteindelijk met alles verbonden is, al is het op soms aparte manieren.

## **Samenvatting**

Wij denken dikwijls uit ons zelf vandaan, net zo als veel andere mensen. Maar andere mensen betekent dikwijls anders zien, horen, proeven, tasten en ruiken. Andere ervaringen en daardoor anders zijn.

Het geeft meer inzicht en overzicht om te proberen dingen eens vanuit een ander gezichtsveld te bedenken. Dat is de reden waarom ik heb laten zien dat alles met alles is verbonden. Ga eens een verbinding volgen en zie waar je uitkomt.

Bij het voorbeeld van de modelspoorbaan kun je terecht komen bij de hoogste spoorlijn van Peking naar Lhasa, maar ook bij een modelbaan van 1 op 10 of een 4-assig onderstel voor je eigen trein. De mogelijkheden zijn eindeloos. Vertrek bij voorkeur vanuit je eigen liefhebberij, want die ken je goed.

Het maakt niet uit of je postzegels verzamelt, aan houtsnijden doet of welke andere liefhebberij beoefent. Er zijn altijd verbindingen met de rest van de wereld.

## **Richting**

Hoewel het plezierig is om zo maar een verbinding te volgen en te zien waar je uit komt, is het nuttig om een reisplan te hebben en dat te volgen.

Daarvoor is nodig om de mogelijkheden te kennen, omdat het anders steeds hetzelfde plan wordt. Voor veel mensen is het maken van een plan lastig. Daarom ook schreef ik dit verhaal. Het geeft de richting aan om autisme beter te leren kennen. In het bijzonder je eigen autisme natuurlijk.

## **Waarom**

Natuurlijk wil je weten waarom je zoiets zou moeten doen, want je doet liever je eigen ding. Weet je meer over autisme en vooral dat bij jezelf, dan kun je jezelf makkelijker tussen andere mensen begeven. Echt een sociale figuur worden je nooit en koffiepraatjes blijven een kwaad ding. Als je gedrag jou en anderen maar minder kan storen en je toch enigszins jezelf kan zijn dan is het goed.

## Geschiedenis

Laten we eerst eens ver weg beginnen te kijken. Hoe is autisme eigenlijk ontstaan? Hoewel er vroeger nog niets over opgeschreven werd heeft iemand de moeite genomen om heel wat uit te zoeken. Van veel dingen moeten we aannemen dat het wel zo geweest kan zijn, maar toch geeft het verhaal vooral aan hoe de mensen steeds weer andere opvattingen kunnen hebben over dezelfde onderwerpen. Lees maar eens "Het stenen tijdperk oorsprong van autisme". Te vinden op [www.autiweg.nl](http://www.autiweg.nl) (Op bijlage 1 nummer 1). Ik vind het een nuttig verhaal om dat het inzicht verschaft. Vind je het niet leuk leg het dan gewoon opzij.

Na het stenen tijdperk tot op de dag van vandaag mogen we ervan overtuigd zijn dat er altijd mensen met autisme zijn geweest. Echt aantoonbaar is dat eerst nadat autisme een wetenschap is geworden en er mensen zijn gediagnosticeerd. Wel kennen we de verhalen van aparte mensen die teruggetrokken leefden; mensen met bijzondere functies in de maatschappij, zoals medicijnman of -vrouw en wat te denken van de heksenvervolgingen. Vrijwel alle culturen en religies kennen de begrippen 'heks' en 'hekserij'. In een beschrijving wordt genoemd:

- 'heksen' leven geïsoleerd van de gemeenschap;
- zij worden als afgunstig of kwaadaardig beschreven;
- zij erven het vermogen tot het doen van kwaad van een andere heks;
- het gaat om zowel vrouwen als mannen;
- wat vaak als kenmerk opduikt, is dat hele families geacht worden de gave tot hekserij bezitten.

Enkele eeuwen lang was er in Europa sprake van een brandstapel, verdrinken of nog andere straffen voor vermeende heksen en dergelijke. Rechters en kerk deden daar niet moeilijk over en werkten er zelfs aan mee. Uiteindelijk werden, land voor land, deze praktijken verboden. Het gezonde verstand zegevierde.

Het is aan te nemen dat er in voorbije eeuwen tijden zijn geweest van vervolging en tijden dat uitzonderlijke mensen in de maatschappij gewoon mee konden doen. Zeker zullen daar mensen met autisme bij gezeten hebben. Dit brengt ons bij het volgende stukje.

## **Wat autisme is**

Autisme is een stoornis in de informatieverwerking in de hersenen. Kenmerkend voor mensen met autisme (ASS) zijn beperkingen op drie gebieden. Deze beperkingen komen bij alle mensen met ASS in meer of mindere mate voor:

- Sociale interactie en verbeelding. Ze zijn bijvoorbeeld erg in zichzelf gekeerd of maken geen oogcontact met anderen; ze kunnen zich moeilijk inleven in andere mensen, doen dat op een andere manier.
- Communicatie en (lichaams)taal. Ze herkennen vaak geen gezichtsuitdrukkingen (boos, blij, verdrietig), hun taalontwikkeling is vaak afwijkend; ze nemen bijvoorbeeld figuurlijke uitspraken letterlijk.
- Stereotiepe interesses en gedrag. Ze kunnen bijvoorbeeld helemaal opgaan in een bepaalde activiteit, zodat nergens anders aandacht meer voor is. In hun gedrag zijn vaak herhalende patronen te herkennen.

Mensen met autisme zijn erg beperkt op sociaal gebied. Bij mensen met autisme is er vaak sprake van apart gedrag in de communicatie en het flexibel reageren.

Daarnaast zijn de zintuigen en de prikkelverwerking veelal anders, soms overgevoelig en dan weer ondergevoelig, bij anderen vergeleken.

De zintuigen en de besturing daarvan door de hersens werkt anders, hoewel je dat zelf nooit verwacht. Je bent er mee geboren en dus vertrouwd. Voor verscheidene mensen zijn de genoemde verstoringen wel van toepassing maar staan er ook goede eigenschappen tegenover; logisch dat die niet worden genoemd als het om een diagnose stellen gaat. Wel is het nodig voor een blik op de toekomst, in een rapport of behandelingsplan. En zelf wil je het vast wel weten.

Mensen met autisme zijn gewone mensen zoals iedereen, maar hebben daarbij enkele autistische eigenschappen. Daarom zijn we allemaal verschillend.

## **Oorzaak**

De precieze oorzaak van autismespectrumstoornissen – zoals het officieel heet – is tot nu toe niet bekend. In negen van de tien gevallen is sprake van aangeboren erfelijke factoren. Er is niet één enkel gen verantwoordelijk voor ASS, maar een combinatie van meerdere genetische veranderingen, onder invloed van omgevingsfactoren. Bij ontstaan van nieuw leven worden de genen van de ouders gekopieerd en dan gaat er wel eens iets anders dan de bedoeling is. Dat maakt mensen anders dan de beide ouders. Het kan goed of slecht uitvallen en alles daar tussenin.



## **Plan**

Mensen met autisme blijven levenslang leren zolang ze min of meer gezond zijn. Jij bent zachtjes aan ook oud aan het worden. Je kunt je afvragen op welke manier autisme op jou van toepassing is en hoe er mee om te gaan. Wil en kan ik nog veranderen zodat ik ook voor anderen een prettig mens ben.

Daarvoor zijn er bijeenkomsten – meestal gratis – met de kans om het beter te leren. Veelal in kleine groepjes en soms privé. Maar als je denken erg in beslag wordt genomen met andere dingen dan is een bijeenkomst waardeloos voor je. Je hoofd is er niet bij. Uitstellen dus.

Vraag eens bij MEE of bij de GGZ of er een mogelijkheid is om aan psycho-educatie deel te nemen in Nederland. Voor België zijn gegevens te vinden op de website <http://www.senvzw.be/> .

Bij psycho-educatie krijg je meer uitleg over autisme. Het doel hiervan is dat je jezelf en je omgeving beter leert begrijpen. Je leert daar meer over je kwaliteiten en beperkingen en dat is mooi meegenomen.

## **Ten slotte**

Niet iedereen heeft de kans om een soort cursus te volgen. Er zijn mensen die liever zelf studeren, autodidact zijn. Daar is niets mis mee. Neem in ieder geval de moeite om je serieus een tijdje in autisme te verdiepen. Even je liefhebberij hiervoor een beetje op zij zetten zal de moeite waard blijken te zijn.