

Samenvatting uitleg autisme met 'Brain Blocks'

Autisme wordt soms ook 'ASS' genoemd, een 'AutismeSpectrumStoornis', omdat het bij iedereen weer wat anders is (een 'spectrum' heeft allerlei 'kleuren').



Autisme zit in je brein. Je kunt het van buiten aan iemands uiterlijk niet zien. Soms kun je het wel merken aan iemands gedrag. Aan hoe iemand doet of (niet) reageert.

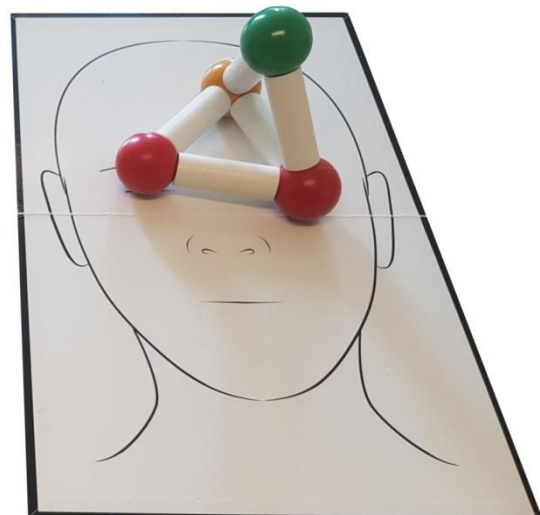
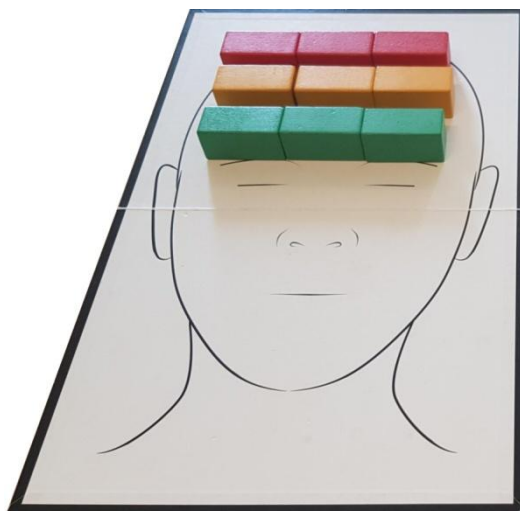
Autisme is een '**informatieverwerkingsverschil**'.

- *Informatie* betekent hier: alles wat je kunt zien, horen, ruiken, proeven en voelen (alles wat via je zintuigen je brein binnenkomt).
- Met *verwerken* wordt bedoeld: de manier waarop informatie in je brein wordt geordend en opgeslagen.
- *Verschil* betekent dat de manier van informatie verwerken bij mensen met autisme op een andere manier gebeurt dan bij de meeste andere mensen.

Op tafel hadden we 2 grote papieren liggen van hoofden: een brein met autisme en een brein zonder autisme. Bij het brein met autisme hadden we gekleurde blokjes. Als de blokjes recht en geordend in rijtjes lagen, dan vond het brein met autisme dat prettig en was er rust.

Bij het brein zonder autisme hadden we gekleurde bolletjes die via een magneetje vastzaten aan witte staafjes. Daarmee kon je zien dat een brein zonder autisme een flexibel brein is. De bolletjes stonden met elkaar in verbinding. En als er een verbinding in het brein niet oké was, dan kon er een nieuwe verbinding worden gemaakt, met een ander bolletje. In die bolletjes zat alles wat je weet en kunt.

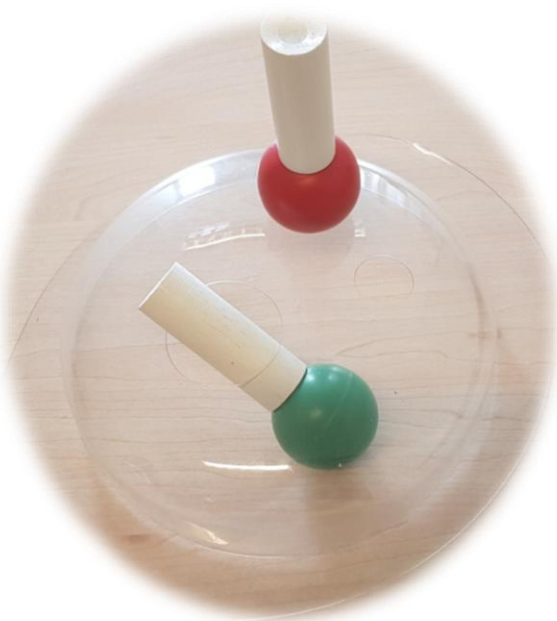
Natuurlijk heb je in je hoofd niet echt blokjes, bolletjes en staafjes. Het was een manier om uit te leggen hoe het in je brein werkt.



Hierna staan een aantal voorbeelden van hoe een brein (hersenen) met autisme *anders* werkt dan een brein zonder autisme. Ieder mens is anders, dus de meeste mensen met autisme hebben het niet allemaal.

1. Filter en opruimtijd

In het brein met autisme werkt het filter anders. Daardoor komt alle informatie (dingen die je hoort, ruikt, ziet, proeft en voelt) vaak heel hard binnen (gevolg: snel een 'vol hoofd'). Je brein heeft dan 'opruimtijd' nodig: tijd om alle informatie op te ruimen en te ordenen. En het kost vaak wat meer tijd om die informatie te verwerken en op te slaan. Bij veel mensen met autisme is het dus handig om informatie wat te doseren (niet te veel tegelijk, anders raak je 'overprikkeld'/'overspoeld'). Die overprikkeling kan komen doordat er teveel informatie op je 'afgevuurd' wordt, maar ook door allerlei negatieve gedachten die je hebt of door emoties. Na zo'n 'overkill' aan prikkels van buiten of van binnen, vinden mensen met autisme het vaak fijn om even rust aan hun hoofd te hebben (even te 'ontprikkelen') en zich terug te trekken of iets te doen waar ze zich fijn bij voelen.



Er zijn ook mensen met autisme waarbij het filter juist heel veel tegenhoudt. Er komt dan weinig binnen en het lijkt wel of ze 'in zijn eigen wereldje' zitten en weinig reageren op wat er om hen heen gebeurt.

2. Oog voor details

Een brein zonder autisme is vaak goed in het zien van gehelen. Een brein met autisme is vaak goed in het zien details. Veel dingen die anderen niet zien, vallen jou dan op. Bijvoorbeeld als er iets veranderd is. Als je sterk bent in detailwaarneming, kan het lastiger zijn om overzicht te krijgen en kun je belangrijke informatie missen. Maar het is ook een kwaliteit van het brein met autisme.

3. Volgorde van handelen

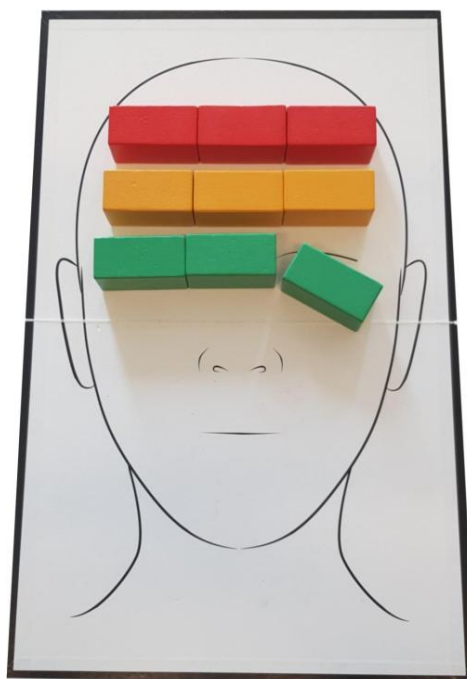
Veel dingen die je doet, bestaan uit kleine stapjes. Bijvoorbeeld jezelf aankleden, je tas inpakken, douchen, je kamer opruimen, naar school gaan of eten. Het brein met autisme vindt het soms lastig te bepalen in welke volgorde dingen moeten. Dan heb je bijvoorbeeld je trui aangetrokken en moet je hemd er nog onder. Of je staat onder de douche en dan ontdek je dat je eerst nog je handdoek of schone kleren had moeten pakken. Voor veel mensen met autisme is een 'vaste structuur/routine' prettig, dan weet je waar je aan toe bent en hoef je er niet iedere keer over na te denken.

4. Schakeltijd

Schakeltijd is de tijd die je brein nodig heeft om van de ene situatie om te schakelen naar de andere situatie. Bijvoorbeeld: je zit te gamen en er wordt geroepen dat je *nu* moet komen eten. Of je hoort dat je *nu* naar bed/school moet. Een brein met autisme vindt het fijn om even de tijd te hebben voor dit 'omschakelen'. Dus dat iemand zegt "Over 10 minuten gaan we eten" → "Over 5 minuten gaan we eten" → "We gaan *nu* eten, kom je?" Dan kun je er rekening mee houden en bijvoorbeeld ook je level afmaken of geen nieuw spel meer beginnen.

5. Veranderingen

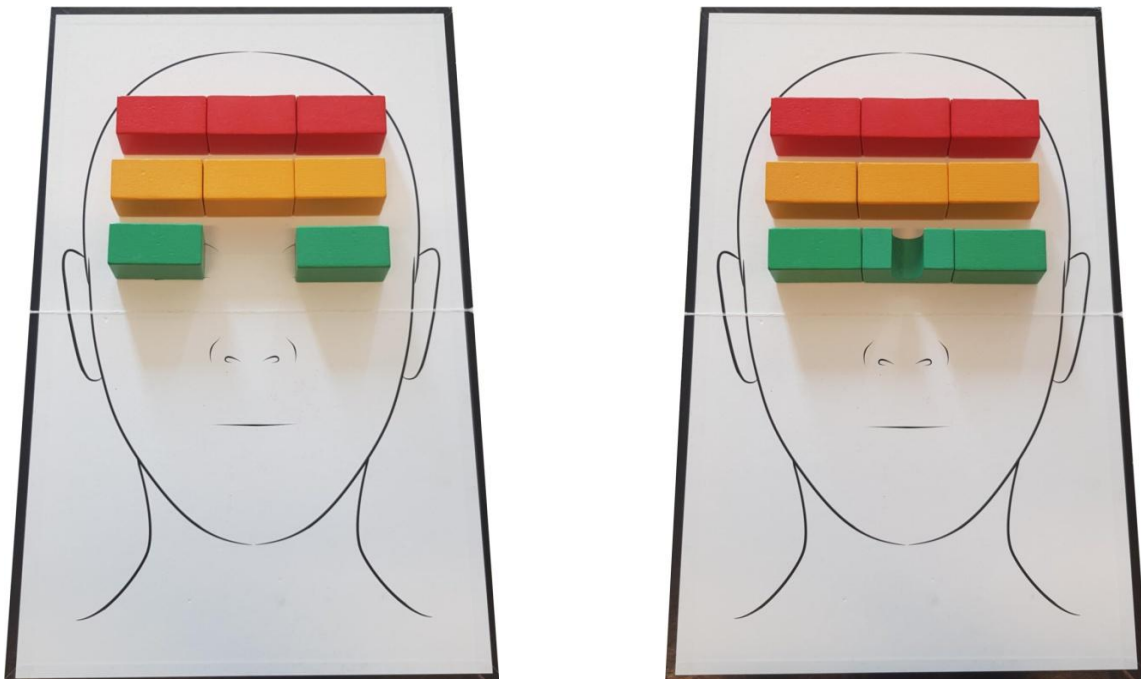
Een brein met autisme houdt meestal niet van plotselinge veranderingen, dan gaat er 'een blokje scheef'. Het is fijn als je iets van tevoren weet. Het is vaak extra lastig als iets leuks onverwacht niet doorgaat of er komt iets tussen, terwijl je je er zo op had verheugd. En als de plotselinge verandering een leuke verrassing is (je ziet dat je lievelingseten is gemaakt of je krijgt nieuw speelgoed), dan kan het brein met autisme vaak soepeler omgaan met deze verandering. Maar er zijn ook breinen met autisme die het lastig vinden als ze ineens onverwacht naar een pretpark gaan, ook al vindt het kind dat heel leuk. Ze willen graag eerst even aan het idee wennen.



Veel mensen met autisme vinden het lastig om iets anders te gaan doen dan hoe ze het eerder altijd deden, 'want zo ben ik het gewend en zo voelt het vertrouwd'. Andere mensen zeggen dan soms tegen je dat je niet zo 'flexibel' bent of 'vastzit' in je vaste gewoonte (sommige mensen vinden dat dan star/'rigide'). Dat kan lastig zijn als je iets doet dat eigenlijk niet zo handig is.

6. Onduidelijkheden

Mensen met autisme vinden het vaak niet fijn als dingen niet duidelijk zijn. Ze willen graag van tevoren weten wat er gaat gebeuren ('hoe concreter, hoe beter') en stellen dan veel vragen om duidelijkheid te krijgen. Voorspelbaarheid is voor hen belangrijk. Maar soms kun je niet alles vooraf zeker weten. Dan mis je informatie (er mist een 'blokje'). Misschien heb je wel vragen gesteld om duidelijkheid te krijgen en het 'gat' op te vullen (heel goed!). Maar *helemaal* opvullen lukt niet, dus er blijft altijd wat onduidelijkheid bestaan (en daardoor soms ook spanning en onrust); dat is het blokje waarin nog een stukje mist. Het kan bijvoorbeeld onverwacht gaan regenen, ook al was dat niet de voorspelling. Je kunt een leuke band krijgen. Er kan een file onderweg ontstaan. En je leerkracht/docent kan ziek zijn, waarbij je niet precies weet wanneer hij/zij weer beter is en hoe lang de invaller blijft. Bij bezoek is niet altijd duidelijk of ze voor het eten weer weggaan en hoe dus de rest van je dag eruitziet.



7. Bewegen

Alles in je lijf staat in verbinding met je brein. Je voeten, knieën, benen, heupen, bovenlijf, armen en handen. Dit betekent dat er veel prikkels uit het lijf in je brein verwerkt en teruggestuurd moeten worden. Bijvoorbeeld: je ziet een bal en vangt hem. Je voelt hem in je hand en je brein geeft een signaaltje naar je hand om de bal weer terug te gooien. Een brein met autisme vindt het makkelijker om alleen harde prikkels (rood blokje) of zachte prikkels (groen blokje) aan het lijf terug te geven. Iets *tussen* hard en zacht *in* is lastiger (dat zou dan hier het oranje blokje zijn) mist. Als je

merkt dat je een bal te hard of te zacht hebt gegoid, dan kan het hierdoor extra lastig zijn om het de volgende keer wat zachter of harder te doen. Ook met bijvoorbeeld knuffelen of stoeien kan het ook lastig zijn om goed aan te voelen dat het niet te hard of ruw gaat en ook niet te slap.



8. Bepaalde interesses

Het brein met autisme heeft vaak een favoriete bezigheid. Dit kan van alles zijn. Nou hebben veel mensen wel hobby's. Maar voor een brein met autisme gaat het vaak wat verder dan 'gewoon een hobby'. Het brein vindt het fijn om er *vaak* en *veel* mee bezig te zijn. Het helpt het brein vaak ook met opruimen, je wordt er rustig van. Het brein met autisme kan helemaal opgaan in die interesse en kan er dan lastig mee stoppen. Soms is de interesse zo groot, dat het brein met autisme er het liefst de hele tijd aan denkt en over praat. En als een gesprek dan ergens anders over gaat, dan breng je het onderwerp vaak snel weer terug naar jouw interesse. Soms kun je daarbij dan vergeten om op te letten of het voor de ander ook wel leuk is. Het lukt dan lastig om nog met andere dingen bezig te zijn.

Stel dat je helemaal gericht bent op gamen, paarden of spelen met je treinen, dan vind je het al vervelend als dit onderbroken moet worden omdat je gaat eten of naar school of naar bed moet. Soms merk je dat volwassenen (ouders, school) dan proberen om het wat te beperken, omdat ze bang zijn dat je er anders de hele dag mee bezig bent en eraan 'verslaafd' raakt. En jij vindt dat dan misschien vooral stom en irritant, ook al snap je hen misschien ergens wel een klein beetje.

9. Wat is belangrijk en wat niet? Onderscheid tussen hoofdzaken en bijzaken

Voor het brein met autisme is het soms moeilijk te bepalen welke informatie belangrijk is en welke niet. Als ze je vragen wat je vandaag op school hebt gedaan, dan vertel je misschien wel dat je naar de wc bent geweest en ook een slokje water hebt gedronken, terwijl anderen dat een onbelangrijk detail vinden en eerder willen

horen welke vakken je gehad hebt, of er nog iets 'bijzonders' is gebeurd en of je bijvoorbeeld een toets had of cijfer hebt terug gekregen.

10. Autisme als contactverschil

Autisme is ook een contactverschil. Vrienden maken en houden gebeurt bij mensen met autisme op een andere manier dan bij de meeste anderen en kost meer energie. Sommige mensen met autisme vinden het lastig zich te verplaatsen/'in te leven' in een ander en gaan dan vooral uit van hoe zij dingen zelf beleven.

11. 'Ronde' (onduidelijke) en 'vierkante' (duidelijke) informatie

Sommige informatie is duidelijk. $1+1=2$ en de hoofdstad van Nederland is Amsterdam. Dat noemden we 'vierkante' informatie (een blokje), hoewel je misschien al had opgemerkt dat het eigenlijk een rechthoekig blokje is. Soms is iets ook wat minder duidelijk, bijvoorbeeld: gooide hij mijn jas nou expres of per ongeluk op de grond? Of de manier waarop iemand kijkt: is hij nu boos (op mij?), zit hij diep na te denken over iets of is hij gewoon moe? Dit noemden we 'ronde' informatie, we hadden daar een cilindertje voor. Ook grapjes horen hierbij. Grapjes die het brein niet begrijpt of waarbij niet duidelijk is wat iemand ermee bedoelt. Zit hij mij nou uit te lachen of heeft hij gewoon lol? En wat verwachten ze nu van mij?

Spreekwoorden en uitdrukkingen kunnen ook onduidelijk of verwarrend zijn als je het letterlijk neemt, terwijl het niet letterlijk bedoeld is. Bijvoorbeeld de uitdrukking dat je een 'gat in je hand' of 'de baard in de keel' hebt. Of dat je met een opmerking iemand 'op de kast' hebt gekregen, de 'spijker op zijn kop' hebt geslagen of juist 'het bloed onder de nagels' vandaan gehaald hebt. Of wat dacht je van de uitdrukking 'over koetjes en kalfjes' praten? Sommige kinderen met autisme vinden die dubbele betekenissen juist heel leuk en houden erg van woordgrapjes.



12. Emoties

Het brein met autisme gaat anders om met emoties (gevoelens) dan het brein zonder autisme. Als iets niet helemaal duidelijk is, kan het brein soms denken "Het zal wel, laat maar zitten" (oranje cilindertje). Soms kan er ook irritatie ontstaan (rode cilindertje), bijvoorbeeld als je denkt dat het over jou gaat en ze je uitlachen. En soms kan er ook iets gebeuren wat het brein met autisme niet helemaal begrijpt, waar het *heel* boos of bang van wordt (extra lange rode cilinder, het 'megaprobleem').



Gelukkig kan het brein met autisme iets bijzonders om te zorgen dat het beter gaat: **'bruggetjes'** maken. Dat zijn oplossingen, zoals even weglopen ('time-out') of iets doen waarmee je de ronde (onduidelijke) informatie vierkant (duidelijk) maakt: bijvoorbeeld door een vraag te stellen, stop te zeggen of om uitleg/hulp te vragen. Soms zijn er meerdere oplossingen ('bruggetjes') nodig als de emoties heftig zijn of het probleem groter is, zoals bij zo'n 'megaprobleem'.



Soms is het ook lastig om te weten wat je eigenlijk voelt. En om te zien hoe iemand anders zich voelt. Dat maakt het ook moeilijker om te weten hoe je dan rekening met

iemand kunt houden. Een brein met autisme vindt het ook lastiger om dingen 'aan te voelen' (niet letterlijk) en gevoelens bij andere mensen 'af te lezen'. En dan te beslissen wat nu handig is om te doen. Aanvoelen dat je bijvoorbeeld een bepaald grapje wel tegen een vriend of vriendin kunt maken, maar dat dit eigenlijk wat raar is tegen je leerkracht. Of bij wie je wel of niet een wind of boer kunt laten of bepaalde taal kunt gebruiken.

13. Een andere beleving

De verschillende breinen, met en zonder autisme, snappen elkaar soms niet zo goed. Dat gebeurt best gemakkelijk. Het 'blokjesbrein' (met autisme) vertelt bijvoorbeeld een heel leuk grapje aan het 'bolletjesbrein' (zonder autisme). Maar dat brein vindt het een rotgrapje. Of andersom. De verschillende breinen begrijpen elkaar dan niet zo goed. Wat kun je dan doen? Vraag hoe de ander het bedoelt. Als je er samen niet uitkomt, kun je iemand anders om hulp vragen. Dat zijn allemaal 'bruggetjes'.

Voor mensen met autisme is eerlijkheid vaak belangrijk. Ze vertellen vaak de waarheid en hebben moeite met liegen. Daarin kunnen veel mensen zonder autisme nog iets van ze leren, die hebben soms een andere beleving hierover.

Tot slot...

Je bent goed zoals je bent en net als andere kinderen, zul jij je nog verder ontwikkelen en meer leren over jezelf, over je autisme en hoe je ermee kunt omgaan. Daar mag je ook rustig de tijd voor nemen. Autismen maakt sommige dingen lastiger, maar je hebt er ook extra kwaliteiten en sterke kanten door. Sommige bedrijven zijn zelfs extra blij met collega's met autisme, omdat ze weten dat deze mensen vaak heel precies zijn en heel lang kunnen doorwerken aan iets dat ze interessant vinden. En dat kan belangrijk zijn als iets heel veel tijd kost of als ieder detail telt. Denk maar aan allerlei technische beroepen, het ontwikkelen van nieuwe uitvindingen of het werken met formules, codes en computers ('vierkante' informatie). Bij programmeren moet je bijvoorbeeld heel precies werken, want één foutje en je krijgt verkeerde uitkomsten. Of je kunt gehackt worden als er een 'lek' zit in de beveiliging. Of... de 'space shuttle' landt op een verkeerde plek. Of erger nog: hij stort neer door een slordigheidsfoutje in een formule voor de landingssnelheid.

Wist je trouwens dat er veel bekende en succesvolle mensen met autisme zijn? Denk bijvoorbeeld maar aan Elon Musk (Tesla), Greta Thunberg (klimaatactiviste) en Satoshi Tajiri (bedenker en maker van Pokémon).

Er is natuurlijk nog veel meer te vertellen over autisme, maar dit is voor nu wel even genoeg informatie. Lees het af en toe nog eens door en stel gerust je vragen aan je ouders of je hulpverlener. Sommige dingen zul je herkennen bij jezelf of bij andere mensen in je gezin, andere dingen weer niet. Ieder mens is uniek, dus jij ook. ☺

Yaron Kaldenbach
September 2021