

2 Ik en autisme

In het vorige hoofdstuk is verteld over sterke kanten die mensen met autisme vaak hebben. In dit hoofdstuk vertellen we over autisme in het algemeen. We beginnen met een stelling. In de volgende hoofdstukken gaan we dieper op autisme in. Daarin kun je weer aangeven welke informatie ook bij jou past.

► Ik kan uitleggen wat autisme voor mij is. ja nee

Er worden verschillende woorden gebruikt voor autisme. Met deze woorden wordt niet precies hetzelfde bedoeld. Dat is soms verwarrend. Je hoort de volgende woorden:

- autisme
- syndroom van Asperger
- PDD-NOS
- autisme spectrum stoornissen (de afkorting hiervan is ASS)

Met 'autisme spectrum stoornissen' of ASS wordt bedoeld dat ieder mens met autisme uniek is. Ze hebben autisme, maar zijn toch allemaal anders. Dit geldt dus ook voor jou. Daarom zul jij niet alle voorbeelden in dit boek herkennen bij jezelf. Dit heb je misschien al gemerkt.

Binnen het autistisch spectrum zijn er verschillende vormen met een eigen naam. Misschien heb jij het syndroom of de stoornis van Asperger, PDD-NOS of autisme.



Vul de vragen hieronder in. Als mensen met jou praten, vinden ze het prettig als ze dezelfde woorden gebruiken als jij. Daarom willen ze weten hoe jij autisme noemt.

Ook willen ze weten wat jij van autisme weet. Als mensen met anderen praten, vinden ze het fijn om te weten wat de ander al weet. Mensen vinden het prettig als een ander een beetje denkt zoals zijzelf denken.



Welk woord gebruik jij voor autisme?



Gebruik je nog meer woorden voor autisme?



Wat hebben anderen je verteld over autisme?

Hersenen



Autisme is een speciale toestand in de hersenen. Bij mensen met autisme ontwikkelen de hersenen zich anders dan bij andere mensen zonder autisme. Sommige dingen ontwikkelen zich sneller, andere langzamer.

We leggen nu eenvoudig uit wat de hersenen doen. De hersenen verwerken informatie die van binnenuit en van buitenaf komt. De informatie van buitenaf komt binnen via je zintuigen.

Je zintuigen zijn je:

- ogen (alles wat je ziet)
- neus (alles wat je ruikt)
- oren (alles wat je hoort)
- mond (alles wat je proeft)
- huid (alles wat je aan de buitenkant van je lichaam voelt)

De hersenen geven de verwerkte informatie door aan je lichaam. Zo weet je lichaam hoe het moet reageren.



Timo ziet zijn glas limonade voor zich op tafel staan. Zijn hersenen krijgen informatie van zijn ogen. De hersenen geven een seintje aan Timo zijn arm en zijn hand. Timo pakt het glas en drinkt zijn limonade op.

Bij mensen met autisme wordt de informatie minder snel verwerkt in de hersenen. Dat komt ook doordat het veel preciezer wordt verwerkt. Daarom heb je soms meer tijd nodig om te kunnen nadenken.



Informatie te sterk

Bij veel kinderen met autisme komt de informatie van de zintuigen te sterk binnen. Ze horen alles even hard, en dat doet wel eens pijn. Het is dan ook niet makkelijk om op te letten als je plotseling weer een hard geluid hoort. Dat leidt af. De auto op straat horen ze net zo hard als de juf voor in de klas. Het is dan moeilijk om naar de juf te luisteren. Ze kunnen het ook vervelend vinden om nieuwe kleren aan te trekken, omdat ze die heel erg voelen tegen hun huid. Als de informatie sterk binnenkomt, kan dit ook een sterke kant van je zijn. Je ziet bijvoorbeeld goed details. Hierdoor ben je misschien wel goed in tekenen. Of je hebt een goed gehoor, waardoor je muzikaal bent.

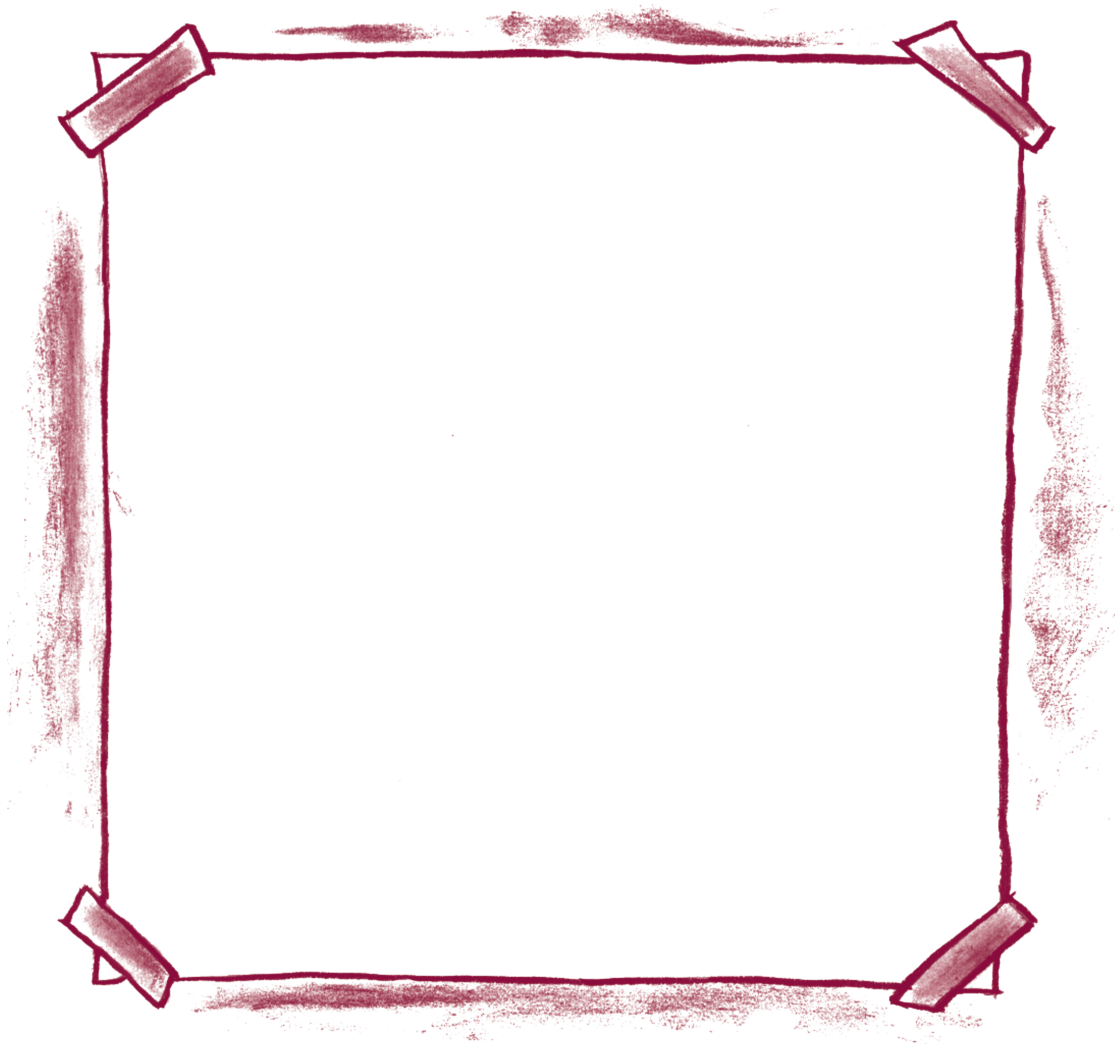


Informatie te zacht

Informatie kan ook te zacht binnenkomen bij de hersenen. Sommige kinderen voelen bijvoorbeeld weinig pijn, ook als ze hard zijn gevallen.



Maak een tekening van jezelf. Omcirkel waar je zintuigen zitten.
(zien, ruiken, horen, proeven en voelen)



Omcirkel de zintuigen die bij jou sterk werken met geel. Omcirkel met groen welke zintuigen minder werken. Als anderen weten welke informatie sterk of minder sterk binnenkomt in je hersenen, kunnen ze hiermee rekening houden.

Spelletjes

Hieronder staan spelletjes met je zintuigen. Deze spelletjes kun je spelen om aan anderen uit te leggen wat je zintuigen zijn.



Doe je ogen dicht.

Luister goed.

Welke geluiden hoor je allemaal?

Hoor je alles even hard?

Doe dit op verschillende plaatsen.

Hoor je dezelfde geluiden als iemand anders?



'Ik zie ik zie wat jij niet ziet.'

Bij dit spelletje mag de ander raden welk voorwerp jij in gedachten hebt. Het moet een voorwerp zijn dat je allebei kunt zien.



Verstop verschillende voorwerpen onder een theedoek. Laat iemand met zijn ogen dicht voelen en raden welke voorwerpen het zijn.

Doe dit zelf ook.

Binnenkant en buitenkant

We willen nu iets vertellen over de binnenkant en de buitenkant van mensen. Dit leggen we uit met een proefje. Dit proefje gaat over verschillen tussen mensen.

Je kunt bedenken hoe drie mensen die je kent eruitzien of foto's bekijken van drie verschillende mensen. Beantwoord dan de volgende vragen:



Hebben deze mensen alle drie dezelfde kleur haar?

Hebben ze alle drie dezelfde kleur ogen?

Zijn ze alle drie precies even lang?

Kun je meer verschillen bedenken die je kunt zien?



We gaan nog een proefje doen over de buitenkant van mensen. Vraag aan kinderen uit je klas

of je van hen een babyfoto mag hebben. Vraag aan je ouders ook een babyfoto van jezelf. Leg

deze foto's naast elkaar en vraag aan iemand of hij kan zien welke foto van jou is. Vraag daarna

waarom hij of zij dat denkt.

Als mensen iemand leren kennen, letten ze vaak op hoe het gezicht van de ander eruitziet. Zo proberen ze iemand te herkennen als ze hem of haar nog een keer zien. Dan maakt het niet uit of iemand andere kleren aanheeft. Ze herkennen de persoon toch nog.



Hebben de mensen in je proefje ook gelet op het gezicht?

Uit deze proefjes blijkt dat iedereen er anders uitziet. Door deze verschillen kun je mensen herkennen. Hoe mensen eruitzien is hun buitenkant.

Nu stellen we je een paar andere vragen.



Hebben deze mensen hetzelfde lievelingseten?

En hetzelfde lievelingsdier?

Waar zijn ze goed in?

Waar worden ze blij, boos of verdrietig van?

Deze vragen gaan over wat mensen denken en voelen. Dat is de binnenkant van mensen.

Kun je deze vragen beantwoorden als je de mensen niet goed kent?

Dit is belangrijk om te onthouden: aan de binnenkant zit wat je voelt en denkt. Aan de buitenkant zie je wat mensen doen en hoe ze eruitzien.

Denken, voelen, doen

Bij mensen met autisme gaat het verwerken van de informatie in de hersenen anders. Je denkt en voelt soms anders aan de binnenkant en daardoor doe je soms ook anders. Als je aan kinderen in de klas uitlegt dat jouw binnenkant soms anders werkt, begrijpen ze beter waarom je je zo gedraagt. Je kunt dus vertellen dat je soms anders denkt en je anders voelt dan de meeste kinderen.

Veel mensen vinden het moeilijk om te begrijpen wat autisme is. Ze weten niet hoe ze moeten reageren als iemand anders doet dan ze hadden verwacht.



Marieke stelt vandaag veel vragen. Ze wil weten hoelang het rekenen duurt en of ze vandaag net als anders om tien uur gaan eten en of... Ze kan niet stoppen met vragen stellen. De kinderen zuchten, want ze vinden de vragen zo lang duren. De juf begrijpt het wel. Ze weet dat

Marieke een beetje zenuwachtig is omdat vanmiddag de schoolfotoğraf komt. De juf legt aan de klas uit dat Marieke een beetje zenuwachtig is en dan veel vragen stelt. Ze vraagt wat de andere kinderen doen als ze zenuwachtig zijn. Een klasgenoot vertelt dat hij op zijn nagels gaat bijten.

Nu vertellen we hoe kinderen met autisme zich anders kunnen gedragen. Kinderen met autisme lijken in sommige dingen op elkaar. Er zijn drie dingen die voor kinderen met autisme vaak moeilijker zijn dan voor andere kinderen:

- 1 Voor kinderen met autisme is het vaak moeilijk om om te gaan met andere mensen, hen te begrijpen en te weten wat iemand van ze wil (sociaal).
- 2 Voor kinderen met autisme is het vaak moeilijk te begrijpen wat andere mensen zeggen en bedoelen en om zelf goed duidelijk te vertellen (communicatie).
- 3 Kinderen met autisme denken soms anders, waardoor ze soms anders doen (anders denken).



Het is bij iedereen met autisme verschillend wanneer en hoe erg je hier last van hebt.

In de volgende hoofdstukken (sociaal, communicatie, anders denken) bespreken we deze drie dingen en geven we voorbeelden om het duidelijk te maken.

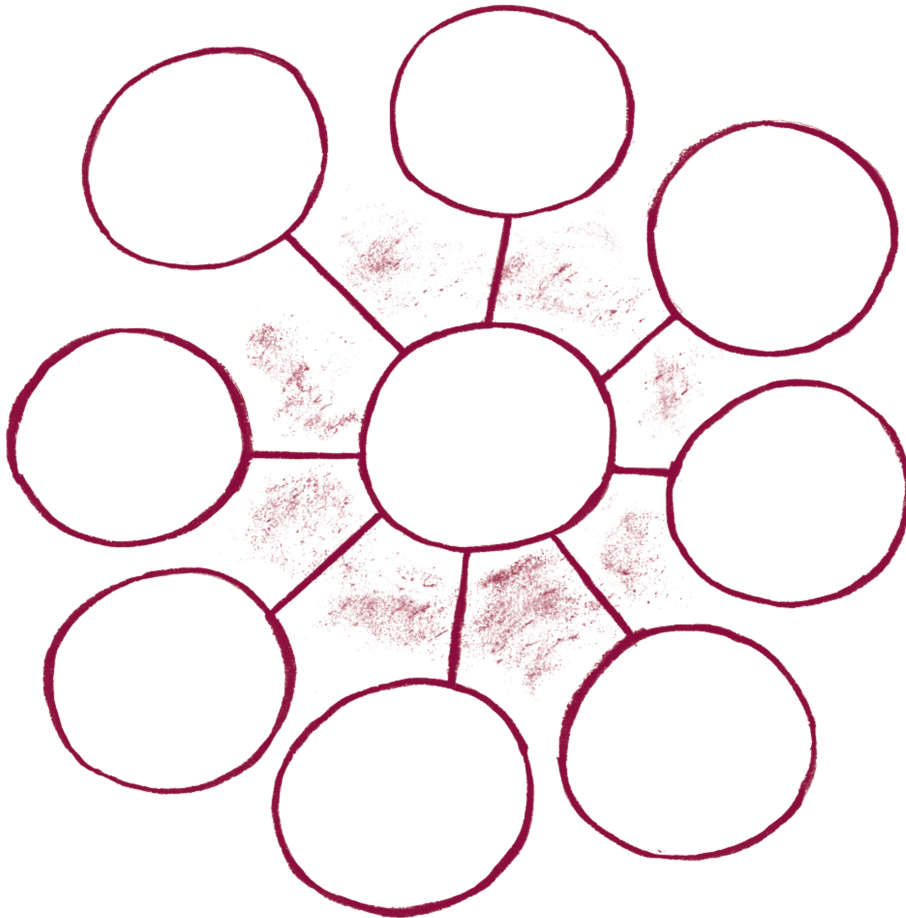


Wie ben jij en wie horen er bij jou?

Teken jezelf en alle mensen om je heen die belangrijk voor je zijn in de woordspin. Bijvoorbeeld familie of vrienden. Kies mensen die je aardig vindt of die je veel ziet.

Je mag meer rondjes bij de woordspin tekenen.

Je mag jezelf en alle belangrijke mensen ook omschrijven. Schrijf zo veel mogelijk over ze op.



Als mensen je leren kennen, vinden ze het leuk om te weten met wie je omgaat. Dan kunnen ze in een gesprek naar die mensen vragen.

Anders dan anderen

Autisme betekent dus dat je hersenen anders werken, waardoor je soms anders doet dan anderen. Dit heb je altijd gehad, vanaf dat je bent geboren. Het gaat ook niet meer weg.

Er bestaat ook geen medicijn om je hersenen te veranderen. Wel kun je leren over autisme en situaties voor jezelf makkelijker maken. Dit kan bijvoorbeeld door andere mensen te vertellen hoe dingen bij jou werken. Anderen gaan je dan beter begrijpen en kunnen dan misschien ook beter met jou omgaan.

Omdat autisme niet overgaat, komt het op alle leeftijden voor.



Soms krijgen kinderen met autisme medicijnen. Die zijn dan niet om het autisme weg te halen.

Sommige kinderen zijn bijvoorbeeld heel vaak bang. Door de medicijnen wordt dat minder.

Informatie over jezelf



Het is de bedoeling dat mensen jou beter leren kennen door dit boek te lezen. In deze opdracht vertel je over jezelf.

Maak de volgende zinnen af.

Mijn moeder heet _____

Mijn vader heet _____

Mijn broertje(s) of zusje (s) heten _____

Mijn vriend(in) heet _____

Ik speel het liefst met _____

Het leukst op school vind ik _____

Het minst leuk op school vind ik _____

Thuis vind ik het leuk om _____

Thuis vind ik het niet leuk om _____

Ik word boos als _____

Ik word blij als _____

Ik word verdrietig als _____

Mijn lievelingskleur is _____

Mijn lievelingsdier is _____

3 Sociaal

Je hebt veel uren van de dag te maken met anderen. Thuis, buiten, op school, op visite, in de winkel; overal. Zelfs als je alleen op je kamer bent, kan je moeder roepen en moet je antwoord geven. Dit hoofdstuk heet sociaal. Sociaal betekent dat je samen met andere mensen leeft en dat mensen goed met anderen moeten omgaan.

In hoofdstuk 1 over sterke kanten en interesses hebben we gezegd dat veel kinderen met autisme beleefd willen zijn. Ze proberen dus goed met anderen om te gaan. Ook zijn kinderen met autisme vaak eerlijk. Kinderen met autisme zijn meestal betrouwbaar. Het is daarom voor veel mensen fijn om hen als vriend te hebben.

Deze eigenschappen van kinderen met autisme hebben te maken met hoe de hersenen zich ontwikkelen. Kinderen met autisme hebben vaak minder in de gaten hoe de binnenkant van anderen werkt. Ze denken minder spontaan na over wat anderen denken en voelen.

Bij mensen zonder autisme gaat het vanzelf om over de binnenkant na te denken. Ze denken na over wat iemand denkt en voelt. Daarom weten ze beter wat iemand gaat doen. En waarom mensen iets doen.

Voor kinderen met autisme zijn andere mensen soms heel onvoorspelbaar. Zij weten niet vooraf welk gedrag mensen gaan vertonen. Dit komt doordat ze minder nadenken over de binnenkant van anderen.

Als je weet wat anderen gaan doen, kun je rekening houden met een ander. Je begrijpt dan beter wat een ander wil dat jij doet.



De meester wordt ineens boos op Hans. Hans was blijven doorpraten terwijl de meester had gevraagd of ze stil wilden zijn. Hij had niet gemerkt dat de meester het zat werd en echt met de les wilde beginnen.

In dit hoofdstuk bespreken we meer stellingen bij het onderwerp 'sociaal'. Jij kunt telkens aangeven of de informatie ook bij jou past.

Spelletjes



Doe dit spelletje samen met je meezeer.

Neem iemand in gedachten die jullie allebei kennen, maar zeg niet wie het is.

Je meezeer stelt vragen over de persoon. Jij mag alleen 'ja' of 'nee' zeggen.

Hoeveel vragen heeft je meezeer nodig om erachter te komen wie je in gedachten hebt?

Draai daarna de rollen om.



Bedenk voor mensen een leuke omschrijving met de eerste letter van hun naam. Bijvoorbeeld:

Nuttige Nathalie

Mooie Mirjam