

4 COMMUNICATIE

Communicatie is het uitwisselen van informatie. Hierbij gaat het om alle informatie die je doorgeeft aan anderen en alle informatie die je van anderen krijgt. Als de informatie aankomt, is de communicatie begonnen. Als de informatie wordt begrepen, is de communicatie gelukt. Als de informatie niet wordt begrepen, noem je dat miscommunicatie of een misverstand.

Vaak communiceer je door iets aan iemand te vertellen. Maar je geeft ook informatie met je gezichtsuitdrukking, je houding, de manier waarop je je stem gebruikt en zelfs (onbewust) door een geur (bijvoorbeeld bij angst). Zo weet je of iets een grapje is of dat iemand boos begint te worden. Je kunt ook communiceren door iemand te schrijven, te e-mailen of te sms'en.

Ik weet welke informatie anderen nodig hebben om mij te kunnen begrijpen.

vaak soms nooit

Ik vertel anderen wat ik denk of voel.

vaak soms nooit

Communicatie kan verschillende doelen hebben. Bijvoorbeeld dat je iemand informatie wilt geven, jezelf wilt uiten of omdat je iets te weten wilt komen. Als je communicatie goed wilt laten verlopen, moet je je afstemmen op de ander. Je denkt dan na over de ander. Je moet bijvoorbeeld niet alleen jouw informatie geven, maar ook nadenken over wat de ander moet weten om je verhaal te kunnen begrijpen. Voor mensen met autisme is dit afstemmen soms lastig. Het gaat niet altijd vanzelf.



Als Anne met biologie de beurt krijgt in de klas begint ze altijd een heel verhaal. Ze vertelt veel informatie om de vraag heen, bijvoorbeeld dat ze veel van dieren houdt. Anne weet ook veel van dieren. Ze vergeet alleen dat anderen dit al weten en deze informatie niet elke keer willen horen.

In een gesprek sluit je aan bij de informatie die anderen al hebben. Soms moet je eerst nog even iets uitleggen en soms juist niet. Er wordt dus nagedacht over welke informatie de ander graag wil krijgen.



Hoe vinden anderen dat jij overkomt in een gesprek? Ben jij het hiermee eens?

Naast dat je aansluit bij de voorkennis van een ander, is het bij het communiceren belangrijk dat je duidelijk maakt wat je denkt en voelt. Soms kunnen anderen dat niet goed aan je zien. Bijvoorbeeld omdat ze jou nog niet goed kennen. Dan kun je zeggen wat je denkt of voelt en wat jij graag wilt dat er gebeurt. Hierover kun je dan met anderen overleggen.



Peter is ingedeeld voor een presentatie met klasgenoten die hij niet goed kent. Hij vindt dat er onvoldoende naar hem wordt geluisterd. Ze praten allemaal door elkaar en nemen beslissingen zonder dat hij hier goed over kan nadenken en zijn mening kan geven. Peter voelt zich steeds bozer worden, maar zegt niets. Als hij thuiskomt en zijn moeder hem vraagt naar zijn dag, ontploft hij.



Met wie kun jij goed praten? Wat doe jij en wat doet je gesprekspartner waardoor je een prettig gesprek hebt?

Ik kan inschatten wat mensen bedoelen met wat ze zeggen.	<input type="checkbox"/> goed <input type="checkbox"/> slecht
Ik kan inschatten wat anderen via lichaamstaal laten zien.	<input type="checkbox"/> goed <input type="checkbox"/> slecht
Ik kan inschatten wat anderen met gezichtsuitdrukkingen laten zien.	<input type="checkbox"/> goed <input type="checkbox"/> slecht
Ik vind grapjes leuk.	<input type="checkbox"/> vaak <input type="checkbox"/> soms <input type="checkbox"/> nooit

Communiceren is niet alleen wat je vertelt, de inhoud of boodschap, maar ook hoe je iets vertelt. Bijvoorbeeld hoe je kijkt terwijl je iets vertelt of op welke toon je praat. Dit noemen we de non-verbale communicatie. Voor veel mensen met autisme is het moeilijk om de non-verbale communicatie van anderen goed te begrijpen. Bijvoorbeeld omdat ze heel goed luisteren naar wat iemand zegt en daar al hun aandacht naartoe gaat. Het kan dan helpen om te zeggen wat je ervan begrepen hebt en dan aan de ander te vragen of dat klopt.



Babette heeft gehoord dat Manon steeds over haar roddelt en tegen anderen zegt dat zij Babette helemaal niet aardig vindt. Vandaag komt Manon naar Babette toe en vraagt of ze na schooltijd samen wat leuks kunnen gaan doen. Babette antwoordt: 'Ja, leuk! Wij zijn toch zulke goede vriendinnen!' Daarbij staan haar ogen boos en zet zij haar handen in haar zij. Manon weet niet goed of Babette het nu meent of niet.

Als iemand een grapje maakt, kun je dat vaak zien aan non-verbale signalen. Als je iemand beter kent, zie je vaak sneller of diegene een grapje maakt of meent wat hij zegt. Soms spreken jongeren met autisme met bepaalde mensen een teken af. Als iemand dit teken geeft, weten ze dat het een grapje was.



Bij welke mensen weet je vaak niet wat ze echt bedoelen en of ze een grapje maken? Hoe los je dat op?

Ook als je zelf iets vertelt, maak je gebruik van non-verbale communicatie. Als je merkt dat anderen niet goed op je verhaal reageren, kun je extra letten op de manier waarop je iets vertelt. Kijk je bijvoorbeeld heel rustig als je vertelt dat je boos bent, dan denken anderen misschien dat het wel meevalt. Maar frons je je wenkbrauwen, dan hebben ze het sneller door dat je echt boos bent.



Mike heeft een vriendinnetje en ze gaan samen uit. Hij haalt zijn vriendin Anne op en zegt: 'Wat zie je er mooi uit vanavond.' Mike kijkt naar zijn telefoon terwijl hij dit zegt en niet naar Anne. Anne zegt boos: 'Je kijkt niet eens terwijl je dit zegt! Zo kan ik je toch niet geloven?'



Hoe maken anderen duidelijk wat ze voelen, denken of willen? Hoe doe jij dat? Is er verschil tussen de werkelijkheid en televisie?

Ik vind het gemakkelijker om schriftelijk te communiceren.

vaak soms nooit

Communicatie kan ook schriftelijk gebeuren. Bijvoorbeeld via de mail, msn of een sms. Soms is dit prettiger voor mensen met autisme, omdat ze dan rustiger kunnen nadenken over wat ze willen zeggen of langer de tijd hebben om te reageren. Ook bij schriftelijke communicatie kun je duidelijk maken hoe jij je voelt. Bijvoorbeeld door dit letterlijk op te schrijven – ‘ik voel me blij’ – of door bijvoorbeeld het gebruik van plaatjes of icoontjes :-). Bij schriftelijke informatie kun je niet zien aan de ander of hij jou heeft begrepen. Soms ontstaan hierdoor misverstanden.

Anderen praten te snel.

vaak soms nooit

Mensen praten soms snel. Dat is voor veel mensen met autisme lastig. Zij hebben langer de tijd nodig om na te denken over wat iemand heeft gezegd. En ze hebben ook langer de tijd nodig om na te denken over een antwoord.

Heb jij dat wel eens? Je bent nog aan het nadenken over wat iemand heeft gevraagd en welk antwoord je kunt geven. En dan krijg je, voor je antwoord hebt kunnen geven, al een nieuwe opdracht of vraag. Dan moet je daarover weer nadenken en ben je de eerste vraag alweer vergeten. Of mensen wachten je antwoord niet af, maar gaan verder met het gesprek.



Het is belangrijk om het anderen te laten weten als ze voor jou te snel praten. Je kunt hierbij het voorbeeld geven van naar het buitenland op vakantie gaan. Dan vindt iedereen het prettig als de ander duidelijk en rustig praat in zijn vreemde taal. In een andere taal moeten iedereen langer nadenken over wat iemand zegt. Vervolgens moeten ze rustig kunnen nadenken hoe ze zelf een antwoord kunnen geven in die andere taal. Voor iemand met autisme is het prettig als er ook in het Nederlands wat rustiger gesproken wordt.

Als een gesprek snel gaat, is het soms moeilijk om het gesprek op gang te houden. Een gesprek kun je op gang houden door vragen te stellen of zelf iets te vertellen. Als iemand te snel praat, moet je meer nadenken over wat jij gaat vragen of vertellen.



Welke mensen praten voor jou te snel?



Met welke mensen kun jij leuk praten en een wat langer gesprek hebben, waarbij je over en weer wat vertelt en goed naar elkaar luistert? Wat doe jij dan? Wat doet de ander waardoor het gesprek goed verloopt?

**Ik word snel afgeleid tijdens het luisteren
naar de instructie in de klas.**

vaak soms nooit

Als mensen naar iemand luisteren, proberen ze hun aandacht te geven aan de persoon die iets vertelt. Ze kunnen zich goed concentreren omdat hun hersenen daarbij helpen. Hun hersenen geven namelijk alleen de informatie van de zintuigen door die voor het luisteren belangrijk is. Dus onbelangrijke geluiden buiten op straat blijven op de achtergrond.

Mensen met autisme kunnen geluiden soms slecht naar de achtergrond duwen. Hierdoor raken zij gemakkelijk afgeleid. Zij horen tijdens het luisteren bijvoorbeeld ook de geluiden

op straat heel hard. Of ze zien ook dat iemand langsloopt. Of ze letten op hoe de persoon er uit ziet. Ze letten dan bijvoorbeeld op de sieraden die iemand draagt of op een moedervlek. Ze letten dan even niet op het verhaal en hebben dan een deel ervan gemist.

Als mensen met autisme naar iemand luisteren, letten ze soms erg op de details. De details hebben ze nodig om het geheel te begrijpen. Ze hebben daarom meer tijd nodig om informatie te kunnen verwerken.

Soms letten mensen met autisme ook te veel op onbelangrijke details. Ze horen iets in het verhaal en denken daarover verder. De kern, het belangrijkste van het verhaal, hebben ze dan gemist.



Heb jij ook wel eens iets gemist van wat een ander je net heeft verteld, doordat je werd afgeleid van het verhaal?

De mensen die ik dagelijks zie, begrijpen mij.

ja nee

Mensen vinden het fijn als anderen hen goed kennen. Ze vinden het prettig dat anderen weten waar ze goed in zijn. En dat ze dat kunnen laten zien. Daar krijgen ze zelfvertrouwen van. Ze vinden het ook plezierig als anderen rekening houden met wat ze nog moeilijk vinden. En dat anderen hen dan helpen.

Veel mensen met autisme merken dat anderen hen niet goed begrijpen. Anderen verwachten vaardigheden van hen die ze (nog) niet hebben. Het is fijn als mensen die hen veel zien, hen goed begrijpen. Bijvoorbeeld dat ze begrijpen dat ze soms anders denken, voelen en doen. Als die mensen hen begrijpen, kunnen ze goed reageren en helpen.

Vaak merken mensen met autisme dat het helpt als mensen die ze veel zien, weten dat ze autisme hebben. Dan begrijpen ze het beter als ze soms anders doen dan anderen. Het is moeilijk om goed uit te leggen wat autisme precies is. En hoe het bij jou werkt. Soms doen mensen vervelend als ze weten dat je autisme hebt. Dan denken ze dat ze het begrijpen, maar ze hebben niet door dat het bij jou weer anders is dan bij iemand anders met autisme. Want mensen met autisme zijn niet allemaal hetzelfde!

Het is belangrijk om bijvoorbeeld met je ouders te overleggen aan wie je vertelt over jouw autisme en hoe je dat doet. Je kunt dit boek daarbij gebruiken.

Samenvatting

Dit hoofdstuk ging over communicatie.

Dit is er besproken:

- Het is belangrijk om aan te geven aan anderen als zij te snel praten.
- Het is handig om duidelijk aan te geven wat je voelt en wilt.
- Het is belangrijk om te kijken naar non-verbale communicatie om de bedoeling van een boodschap goed in te kunnen schatten.
- Het is goed om ook op je eigen non-verbale communicatie te letten.