

De AUTISMECENTRAALMETHODIEK

Wie leeft of werkt met mensen met autisme komt elke dag wel stukjes tegen van de puzzel die autisme net zo boeiend maakt. Sommige stukjes merken we op in onze samenwerking of begeleiding, andere in de manier waarop mensen met autisme in het leven staan. Vaak gaat het om wat we zien, om gedrag. Om dingen die mensen met autisme wel of niet doen. Om dingen die ze zeggen of ons op een andere manier proberen duidelijk te maken.

Heel wat puzzelstukjes passen wonderwel in een gezin, een leefgroep, een klas of werkplek. Ook mensen met autisme verdienen immers hun plaats in onze maatschappij. Ieder met eigen sterke kanten, maar ook met eigen moeilijkheden. Net zoals iedereen. Andere stukjes gedrag zijn dan weer veel moeilijker te plaatsen. Heel wat begeleiders (ouders, leerkrachten, leefgroepbegeleiders, coaches...) vinden de puzzel van autisme een stuk minder boeiend als er botsingen in samenleven en -werken ontstaan. Wanneer mensen met autisme opdrachten weigeren, niet willen meewerken, ogenschijnlijk niets communiceren of enkel 'probleemgedrag' vertonen. Maar autisme is geen gedrag, of het nu gaat om passend of moeilijk. Wat je wel en niet zegt of doet, wordt immers aangestuurd vanuit je denken. Ons brein helpt ons door het leven door alles wat we waarnemen te ontcijferen en op die manier zullen we, bewust en onbewust, altijd denken voor we iets doen. En daar zit autisme: in het denken. Maar dat zien we niet. Het blijft in tegenstelling tot gedrag, onzichtbaar. Met andere woorden, gedrag is slechts het topje van de ijsberg. Onzichtbaar onder water ligt de oorzaak van het gedrag. En daar ligt dus ook autisme. Alleen maar reageren op gedrag (denk maar aan gedrag enkel bestraffen, negeren of belonen), heeft dan ook zelden veel zin.

ZES FUNDAMENTEN

De AutismeCentraalMethodiek helpt je anders kijken naar het gedrag van mensen met autisme én naar je eigen begeleiding. Aan de hand van zes kernbegrippen die je gemakkelijk kan onthouden als je de eerste zes letters van het alfabet kent, helpt de methodiek je om een autismevriendelijke school-, leefgroep-, thuis- of werkomgeving te creëren. Het is geen standaardpakket dat je zal zeggen wat je wel en niet moet doen. Het is geen wondermiddel dat alle moeilijkheden magisch uit de wereld zal helpen. Het is een duidelijk overzicht dat je doet inzien waar kansen liggen.

“ *Onzichtbaar onder water ligt de oorzaak van het gedrag. En daar ligt dus ook autisme.* ”



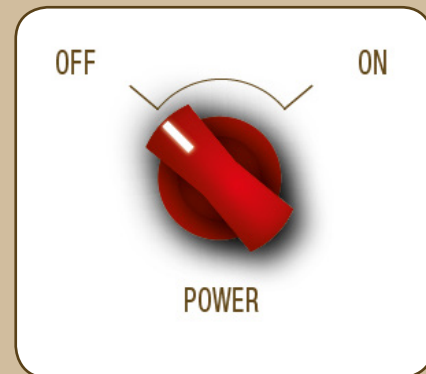
Autisme Centraal combineert zes onlosmakelijk verbonden kernbegrippen die je inspireren om op een weldoordachte manier mensen met autisme te begeleiden. In elke omgeving, met alle leeftijden of verstandelijke niveaus.

A – Goed begeleiden begint met goed begrijpen. Autisme begrijpen betekent de unieke manier van informatieverwerking verstaan: het Autistisch denken. Zoals je eerder al las, ligt hier immers de oorzaak van alle gedrag dat we herkennen bij mensen met autisme. In het autistisch denken zit het antwoord op de waarom-vraag. Waarom mensen met autisme de ene keer met succes aan alle verwachtingen kunnen voldoen, en een andere keer vol frustraties zitten. Een blik op het autistisch denken geeft ons een zicht op wat er precies zo moeilijk is voor mensen met autisme. En hoewel we niet in iemands denken kunnen kijken, verklaren verschillende theorieën hoe dat denken in elkaar zit. Volgens die theorieën heeft een autistisch brein moeilijkheden met theory of mind, executieve functies en een zwakke centrale coherentie. In heel wat opleidingen en boeken hoor of lees je er meer over. Contextblindheid speelt daarbij een belangrijke rol: het autistisch brein gebruikt spontaan te weinig context om betekenis te geven aan de informatie die het te verwerken krijgt. Dat maakt de wereld chaotisch en verwarrend voor mensen met autisme.

B – Wanneer je overzicht mist, anderen moeilijk begrijpt of geen oplossingen kan bedenken voor lastige situaties, dan wordt alle functioneren een heuse opgave. Heel wat getuigenissen van normaalbegaafde mensen met autisme spreken daarom van een chaos in het hoofd. Heel wat gedrag van mensen met een (diep) verstandelijke beperking laat diezelfde chaos op een andere manier zien. Autisme verandert het dagelijkse leven soms in een dagelijks overleven. Om mensen met autisme hierbij te helpen is een zekere vorm van Basisrust nodig. Een autismevriendelijke begeleiding heeft bijgevolg oog voor omgevingsaanpassingen die de noodzakelijke rust kunnen brengen of strategieën die mensen met autisme kunnen leren om ze zelf te vinden. Dat wil echter niet zeggen dat mensen met autisme geen uitdagingen mogen krijgen. Integendeel. Alle nieuwe situaties zullen immers een vorm van stress met zich meebrengen. Een begeleider die basisrust kan creëren, biedt mensen met autisme de ruimte om uitdagingen aan te gaan.

C – Een middel om de wereld voor mensen met autisme begrijpelijk, voorspelbaar en hanteerbaar te maken ligt in de communicatie erover. Om duidelijk te maken wat je bedoelt en verwacht, of het nu gaat om instructies in een klas, activiteiten in een leefgroep of een planning van het weekend thuis, het is nodig dat mensen elkaar begrijpen. Eenzelfde, autismevrien-

AUTISTISCH DENKEN



BASISRUST

“Autisme verandert het dagelijkse leven soms in een dagelijks overleven. Om mensen met autisme hierbij te helpen is een zekere vorm van Basisrust nodig.”

CONCRETE COMMUNICATIE

delijke taal spreken, zeg maar. En dat hoeft niet eens in woorden te zijn. Zolang je maar het principe van Concrete communicatie hanteert: maak je boodschap expliciet. Een autismevriendelijke begeleider zegt eenduidig wat hij of zij bedoelt, niet teveel en niet te weinig, op een positieve manier. Streef daarbij naar een zo visueel en permanente vorm als mogelijk, rekening houdend met het begripsniveau van de mensen met autisme waar je mee leeft of werkt. Concreet communiceren betekent niet dat je boodschap 'kinderachtig' moet worden. Alle communicatie pas je immers aan op maat om te verhelderen wat nodig is.

D – Wie met het oog op basisrust een omgeving concreet wil maken, kan op verschillende manieren aanpassingen doorvoeren. Stappenplannen, dag-schema's, tijdsverhelderingen... de mogelijkheden zijn bijna eindeloos. Besef dat je als begeleider misschien wel het belangrijkste stukje van de omgeving bent: durf dus alle vooroordelen over autisme laten varen. Kijk en leer van de persoon met autisme waar jij mee omgaat en doe meer van wat werkt. Vergeet echter niet dat noch alle omgevingsaanpassingen, noch jezelf er altijd zullen zijn. De maatschappij is (helaas) niet autismevriendelijk en het is daarom nodig dat mensen met autisme ook heel wat vaardigheden hebben om te (over)leven. Daarom werkt de AutismeCentraalMethodiek op een Dubbelspoor: we passen niet enkel de omgeving aan, we leren ook vaardigheden aan in verschillende leerdomeinen die van toepassing zijn bij de persoon met autisme. Soms zijn dat schoolse of organisatievaardigheden, dan weer sociale of communicatieve vaardigheden, maar ook zelfredzaamheid of vrije tijd moet vaak aangeleerd worden. En dat gebeurt altijd in kleine stapjes met oog op generalisatie.

E – Welke omgevingsaanpassingen werken? Welke vaardigheden moet je leren? Wat moet er precies concreet gecommuniceerd worden? Hoe creëer je basisrust? Misschien doken deze vragen al op in je hoofd bij het lezen van de vorige letters. Hét antwoord bestaat niet. Mensen zijn niet in standaardregels te gieten, ook mensen met autisme niet. Iedereen is uniek. Daarom speelt de Eigenheid van mensen met autisme een cruciale rol. We herleiden niemand tot enkel zijn of haar autisme. Persoonlijke interesses of talenten spelen een even belangrijke rol als eigen specifieke moeilijkheden of zwaktes. Begeleiders horen daarnaast ook rekening te houden met het persoonlijk zintuiglijk profiel van mensen met autisme, waar soms sensorische over- en of ondergevoeligheid bij komt te kijken. En het spreekt voor zich dat ook leeftijd, verstandelijke mogelijkheden of sociaal-emotionele ontwikkeling elk hun invloed hebben op de invulling van de autismevriendelijke begeleiding. Leer daarom de

DUBBELSPOOR



OMGEVING



PERSOON

EIGENHEID

“ *Persoonlijke interesses of talenten spelen een even belangrijke rol als eigen specifieke moeilijkheden of zwaktes.* ”

mensen met autisme kennen. Via formeel of informeel onderzoek, specifieke testen, doordachte taken of, wanneer het kan, simpelweg een goed gesprek, kom je misschien al vlug te weten wat je wel en niet kan gebruiken om mensen met autisme op weg te helpen.

F – En ten slotte, pas de omgeving op een bruikbare manier aan en leer vooral nuttige dingen. Stop je energie (en zeker die van de mensen met autisme) in Functionaliteit. Op die manier leren we mensen met autisme hoe ze kunnen leven en overleven, maar ook over het leven. De AutismeCentraalMethodiek heeft daarmee oog voor de inzetbaarheid in het hier en nu, maar durft ook toekomstgericht te denken: heel wat vaardigheden op verschillende leerdomeinen kan je immers levenslang gebruiken. Denk maar aan zelfredzaamheid, vrije tijd of zelfs sociaal-communicatieve competenties. Wat je ook aanpast of wil aanleren, geef mensen met autisme een zinvolle uitleg wat zij er mee kunnen doen. Laat ze de functionaliteit van je begeleiding met aanpassingen en leermomenten meteen zelf ervaren. Dat is nuttig op elk verstandelijk niveau!

EEN CONTROLEPANEEL VOOR CREATIEVE DENKERS

Hoewel de AutismeCentraalMethodiek geen kant-en-klaar actieplan is, bieden we je wel een duidelijke houvast. We maken gebruik van een controlepaneel zoals je dat misschien wel kent van een professionele dj. Denk dan niet aan die man die tijdens een trouwfeest in de plaatselijke parochiezaal met een geweldige installatie aangesleurd komt, maar eigenlijk gewoon enkel een cd'tje in een lader stopt. Vergeet ook de dj's die uitverkochte danstempels in vuur en vlam kunnen zetten, maar de avond zelf niet veel meer doen dan klakkeloos aan een knopje draaien om een vooropgenomen beat in gang te zetten. Dat zou immers betekenen dat je fundamenteel niets doet met je handelen.

Dit controlepaneel is een stevig stukje zelfreflectie. Het uitgangspunt is niet: 'hoe kan ik het gedrag van iemand met autisme controleren om het precies naar mijn hand te zetten?'. Het paneel helpt je wel jouw aanpak en visie te monitoren. Je neemt controle op je doen en laten als begeleider of ouder van een uniek iemand met autisme. Aan de hand van de maar liefst 52 knopjes en schuivers doet het paneel je nadenken: hoe kan ik de wereld begrijpelijk maken voor iemand met autisme?

Niet enkel biedt het paneel je op deze manier een blik in wat wel en niet goed werkt, maar vooral ook inspiratie aan de mensen die je ondersteunt. De AutismeCentraalMethodiek helpt je namelijk om mensen te helpen: via het controlepaneel ondersteunen we mensen met autisme om ook zelf controle te nemen op de mogelijkheden en valkuilen die ze elke dag ervaren.

FUNCTIONALITEIT

NU

LATER



GENERALISEERBAAR



“ *Hoe kan ik de wereld begrijpelijk maken voor iemand met autisme?”*

MEER WETEN?

52 knoppen en schuivers, het is geen sinecure om ze allemaal in een efficiënte positie te zetten. Nochtans, wanneer een dj er eentje uit het oog verliest, zou het wel eens kunnen dat een prachtig muziekstuk verandert in een hels lawaai. Waar elke knop precies voor staat, wanneer en hoe je ze stuk voor stuk aan kan zetten, kan je te weten komen in de driedaagse basisopleiding (die we ook op maat aanbieden) “AutismeCentraalMethodiek” of de praktijkmodule. En wie er met nog meer diepgang, achtergronden en intervisie mee aan de slag wil, die vindt ongetwijfeld zijn of haar gading in de postgraduaats- of post-hbo-opleiding. Meer uitleg, data en locaties vind je op de website van Autisme Centraal.

Liever thuis op de bank zelf ontdekken? Ook dat kan. De publicatie over de AutismeCentraalMethodiek vol voorbeelden over alle leeftijden en begaafdheidsniveaus, theoretische achtergronden en praktische toepassingen van het paneel kan je vinden in onze webshop.

