

HOE MENSEN MET AUTISME TE WOORD STAAN

Autisme is onzichtbaar en heeft vele gezichten. Elke persoon met autisme is uniek. Als gevolg van hun andere manier van informatieverwerking ervaren mensen met autisme de wereld anders en hebben ze een andere manier van communiceren.

Mensen met autisme nemen communicatie en taal (bv. gezegden en beeldspraak) vaak letterlijk. Ze hebben het vaak moeilijk met het opmerken, interpreteren en zelf gebruiken van non-verbale signalen, zoals intonatie- of volumeverandering in de stem, gelaatsuitdrukkingen, lichaamstaal en gebaren. Ook het denken in abstracte begrippen is voor hen veelal niet eenvoudig. Hierdoor kan verwarring en miscommunicatie ontstaan.

Er wordt vaak van mensen met autisme verwacht dat zij hun communicatiestijl aanpassen aan de situatie en aan anderen. Je kan het natuurlijk ook omdraaien. In een gelijkwaardig gesprek is er uiteraard tweerichtingsverkeer en getuigt het van respect als jij ook hen tegemoetkomt. Deze tips kunnen je daarbij helpen.

10 AUTISMEVRIENDELIJKE COMMUNICATIE TIPS

N.B. Iedere persoon met autisme is anders en heeft een eigen communicatiestijl

1

Gebruik korte, direct en helder geformuleerde zinnen.

Mensen met autisme hebben het vaak moeilijk om de essentie uit lange, ingewikkelde zinnen te halen. Door kort en bondige zinnen te gebruiken verklein je de kans dat ze zich in details verliezen. Dit lijkt misschien streng of onvriendelijk maar is net duidelijk en autismevriendelijk.

2

Wees expliciet en volledig.

Zeg wat je bedoelt, ook al lijkt het té vanzelfsprekend. Mensen met autisme hebben veel baat bij structuur en voorspelbaarheid. Vermijd dus 'zo meteen' en ga voor 'binnen vijf minuten'. Maak ook je vragen concreet en expliciet.

3

Verwoord je boodschap positief.

Vertel wat wél gebeurt, niet wat niét gebeurt.

4

Vermijd figuurlijk en dubbelzinnig taalgebruik.

Mensen met autisme nemen taal vaak letterlijk. Grapjes en sarcastische opmerkingen worden niet altijd goed begrepen. Zeg precies wat je bedoelt, dat doen mensen met autisme ook.

5

Zorg ervoor dat jouw verbale en non-verbale boodschap elkaar niet tegenspreken.

"Ja" zeggen en tegelijkertijd je hoofd schudden geeft een verwarrend signaal.

6

Ondersteun je boodschap met visuele informatie, zoals geschreven woorden, een schema, pictogrammen, tekeningen, foto's, voorwerpen ...

7

Vertraag je communicatiesnelheid en geef bedenktijd.

Laat gerust wat stilte vallen tussen je zinnen en vragen. Dankzij die ademruimte zal jouw gesprekspartner de informatie vlotter verwerken. Indien er na een tijdje geen reactie volgt, herhaal dan gerust letterlijk je boodschap. Dit zal niet als beledigend worden ervaren. Vermijd betuttelende taal en stel één vraag tegelijkertijd.

8

Vermijd aanrakingen en dwing niet om je aan te kijken.

Mensen met autisme zijn vaak over- of ondergevoelig voor zintuiglijke prikkels.

9

Zorg voor rust in het gesprek.

Door een rustige, prikkelarme omgeving als 'gespreksdecor', kan jouw gesprekspartner zich beter concentreren. Belangrijke en onbelangrijke informatie kunnen beter van elkaar worden onderscheiden. Gewone geluiden en visuele prikkels kunnen mensen met autisme sterk afleiden of storen. Ze ervaren hierdoor vaak bovengemiddeld veel stress.

10

Stem regelmatig af met jouw gesprekspartner of de boodschap duidelijk is overgekomen. Een emotionele reactie is vaak een reactie op beangstigende of verwarrende communicatie en ervaringen en dus niet persoonlijk bedoeld. Toon begrip voor hun reactie.

ZEG WAT JE DOET EN DOE WAT JE ZEGT.

VLAAMSE VERENIGING  AUTISME