

PLAN B

EEN VERNIEUWENDE HANDREIKING
VOOR AUTISME & COMMUNICATIE

Marjon Kuipers – Hemken & Gijs Horvers



u i t g e v e r i j

SWP

Eerste druk, 2013

Tweede licht gewijzigde druk, 2014

Derde gewijzigde druk, 2016

Plan B

Een vernieuwende handreiking voor autisme & communicatie

Marjon Kuipers-Hemken en Gijs Horvers

ISBN 978 90 8850 650 5

NUR 770

© 2013-2016 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, Stbl. 351, zoals gewijzigd bij het besluit van 23 augustus 1985, Stbl. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot Uitgeverij SWP (Postbus 12010, 1100 AA Amsterdam Zuidoost) te wenden.



INHOUD

Voorwoord	9
Voorwoord door Bram Sizoo	9
Voorwoord door Adriana Adriaanse	11
Inleiding	13
Introductie Gijs Horvers	16
Introductie Marjon Kuipers-Hemken	19
1 Plan B	21
2 Overprikkeling	24
Fase 1: groen	27
Fase 2: oranje	27
Fase 3: rood	29
Leven of overleven bij overprikkeling	30
Paniek	31
Signalen	31
3 Autisme	34
Autisme heeft vele facetten	34
Gemeenschappelijke kenmerken	35
Het etiket is onbelangrijk	37
De gevolgen van autisme als 'stoornis'	38
Vormen van autisme	41
Verklaringstheorieën	42
Sterke kanten van autisme	45

4 NLP	46
Uitgangspunten van NLP	47
Vaardigheden om te leren	49
Er is altijd een andere keuze	49
5 Zintuigen	50
Waarneming	51
Zien	57
Horen	58
Tastzin	58
Proeven	58
Ruiken	58
6 Filtering	60
Perceptie: zintuiglijk bewustzijn	61
Sensatie: lichamelijke gewaarwordingen	69
Cognitie: filtering op basis van mentale aspecten	71
Denkrichting bij sorteerstijlen: bereiken versus vermijden	72
Autisme en filtering	77
7 Doelgericht waarnemen	78
8 Denken – Voelen – Doen	84
Denken	84
Voelen	85
Doen	85
9 Verandering van gedrag	88
10 Straf en sancties	94
11 Grenzen	98
Het ontbreken van grenzen	99
Gezonde grenzen	99
Muren	100
Autisme en grenzen	100

12 Logische communicatie	102
Matchen en afstemmen	105
Backtrack	109
Fair witness	110
Feedback	112
Chunken	116
Visuele ondersteuning	119
Positieve formulering	120
Zeg wat je bedoelt!	122
Taalpatronen en bijbehorende vragen	125
Wie, wat, waar, wanneer en hoe	127
Autismevriendelijk mailverkeer	128
13 Autismevriendelijke! Coach®	130
14 Interventies	133
Coachmodel	133
Associatie en dissociatie	135
Waarnemingsposities	136
Excellente fysiologie	137
15 Afsluiting	139
Dankwoord Marjon	141
Dankwoord Gijs	143
Bijlagen	145
Bijlage 1 Formulier Doel Stellen	146
Bijlage 2 Signaleringsplan overprikkeling	151
Bijlage 3 Predikaten	155
Bijlage 4 Coachingsvragen	159
Begrippenlijst	163
Literatuurlijst	169



VOORWOORD

Voorwoord door Bram Sizoo

Er is steeds meer aandacht voor autisme en veel mensen kennen wel iemand in hun omgeving die een vorm van autisme heeft. Of met die toegenomen aandacht het begrip over autisme ook toeneemt, is maar de vraag. Ondanks het toenemend aantal wetenschappelijk publicaties tasten we nog in het duister als het gaat om de oorzaken en risico's. Soms wordt deze leegte opgevuld met onzorgvuldige of zelfs frauduleuze beweringen, zoals die van Wakefield uit 1998 dat autisme veroorzaakt zou worden door het bof-mazelen-rode hondvaccin. Pas in 2011 werd bekend dat het onderzoek van Wakefield frauduleus was. Ook op het gebied van de behandeling van autisme is nog veel onduidelijk. Er is helaas veel kaf onder het koren en vaak is dat heel prijzig kaf. Mensen met vormen van autisme en hun naasten moeten dikwijls veel te lang wachten op de juiste hulp.

De toename van het aantal mensen met autisme en de gebrekkige kennis over het ontstaan en de behandeling van autisme leidt tot veel onzekerheid.

Om die reden is dit boek een schitterende bijdrage die als geroepen komt. *Plan B* is een uniek boek waarin Marjon Kuipers-Hemken en Gijs Horvers helder uiteenzetten hoe je met autisme om kunt gaan. Beter gezegd, en dat is een van de sterke kanten van het boek, gaat het niet om 'het autisme', maar om 'hoe dit individu met zijn autisme om kan gaan'. Met andere woorden: autisme is individueel bepaald en vraagt dus ook om een individuele benadering.

Op overzichtelijke wijze bespreken de auteurs onder meer overprikkeling, zintuigen en filtering en ze besteden veel aandacht aan communicatie en methoden (zoals Neuro-linguïstisch Programmeren). Daarbij staan ze stil bij de verschillende niveaus van denken, voelen en doen, rekening houdend met zintuiglijke voorkeuren. Het hele boek is doorspekt met praktische adviezen, oefeningen en de herkenbare levenservaringen van Gijs, die pas toen hij dertig jaar was de diagnose Asperger kreeg.

Ik heb Marjon Ieren kennen als een ondernemend en buitengewoon deskundige autismecoach die, mede vanuit persoonlijke ervaringen, haar expertise op het gebied van autisme heeft opgebouwd. Gijs Horvers is het schoolvoorbeeld van iemand die niet bij de pakken neerzit, maar op een positieve en frisse manier hard werkt aan een betere toekomst voor hemzelf en voor vele anderen die hun weg zoeken in het autisme.

Gijs en Marjon hebben met dit boek laten zien dat er heel veel praktische manieren zijn om de kwaliteit van leven van mensen met autisme te verbeteren. Een juweel van een boek!

Bram Sizoo,
psychiater en hoofd Centrum voor Ontwikkelingsstoornissen Dimence

Voorwoord door Adriana Adriaanse

In dit boek beschrijven Marjon Kuipers-Hemken en Gijs Horvers de relatie tussen autisme en communicatie. Dat communicatie meer behelst dan praten en gebaren, blijkt wel uit het feit dat er zo veel mis gaat. Veel onbegrip en miscommunicatie wordt veroorzaakt door onvoldoende kennis van communicatie – die te wijten is aan een gebrekkige scholing. Zo simpel is dat. Alleen een taal leren spreken en schrijven is onvoldoende om te kunnen communiceren van mens tot mens. Dat is een veel complexer gebeuren dan wordt beseft. Door de verschillen in wereldbeeld kan er gemakkelijk iets heel anders begrepen worden dan er is bedoeld. Want dat is wat er gebeurt: we vergelijken de informatie met ons eigen beeld van de wereld en dat is per definitie subjectief, heel persoonlijk.

Hoewel NLP als communicatiemodel mede aan de basis ligt van het werk van Marjon en Gijs, is dit geen NLP-boek. Wel hebben zij veel praktische onderdelen uit NLP verwerkt in de mogelijkheden om de communicatie met mensen met autisme te verbeteren. Daar is *Plan B* onder andere ook voor geschreven. Uitgangspunten daarbij zijn twee vragen: (1) Hoe kan ik effectiever zijn in mijn communicatie? (2) Hoe kan ik op dezelfde golflengte uitkomen?

Plan B wijst niet alleen op communiceren, maar vooral ook op de behoefte aan gelijkwaardigheid. En hiermee wordt autisme niet meer gekoppeld aan het idee van stoornis. Door de gelijkwaardigheid wordt communicatie, met wie dan ook, een persoonlijke verantwoordelijkheid. Dan gaat het niet alleen om *wat* communiceer ik, maar vooral om *hoe* communiceer ik. Kennis van het communicatieproces is dan buitengewoon nodig en nuttig. Dit boek voorziet in die informatie.

NLP staat voor Neurolinguïstisch Programmeren en de neuro heeft een belangrijke plek in het *hoe* van communicatie, naast het precieze gebruik van taal. Programmeren gaat over de manier waarop mensen informatie opslaan en verwerken. Mensen met autisme doen dat anders en dat vraagt om nauwkeurig waarnemen, luisteren en adequaat reageren.

Tijdens haar opleiding tot NLP-coach viel Marjon al snel op door haar buitengewoon scherpe waarneming en haar exacte toepassing van taal. Onze gesprekken hebben haar gestimuleerd om tot een verdere verdieping van de stof te komen. Vanuit een behoefte om beter te kunnen communiceren met haar zoon, is ze op dat gebied een expert geworden. Ze weet waarover ze spreekt. Ongetwijfeld zal het niet bij dit boek blijven.

Gijs als ervaringsdeskundige is een fantastisch voorbeeld voor mensen die te maken hebben met autisme. Hij begrijpt nu hoe communicatie een wezenlijke rol speelt en hij weet het ook nog eens duidelijk en overtuigend aan anderen over te dragen. Petje af! Ook van hem zullen we ongetwijfeld meer horen over deze nieuwe aanpak in het omgaan met mensen met autisme.

Adriana Adriaanse,
professioneel NLP-trainer



INLEIDING



Ik bouwde een brug
uit niemandsland
over niets.
En ik vroeg me af: is er iets
aan de andere kant?

Ik bouwde een brug
uit de mist, over duisternis.
In de hoop
dat er licht was
aan de andere kant.

Ik bouwde een brug
uit wanhoop, over
vergetelheid.
En ik wist dat er hoop was
aan de andere kant.

Ik bouwde een brug
uit de hel, over chaos.
En ik was zeker
van de kracht
aan de andere kant.

Ik bouwde een brug
uit de hel, over doodsangst.
En het was een goede brug,
een sterke brug.

Een brug die ik zelf
gebouwd had,
met slechts mijn handen
als gereedschap.
Mijn koppigheid als steun.
Mijn geloof als
overspanning.
Mijn bloed als klinknagels.



(Jim Sinclair – Cesaroni & Garber)

Dit gedicht is geschreven door de 27-jarige Jim en het staat in een onderzoek van Laura Cesaroni en Malcolm Garber uit 1991.

Jim legt uit dat, in tegenstelling tot wat vaak gedacht wordt, mensen met autisme een enorme hoeveelheid energie steken in hun pogingen zich te verbinden met anderen, terwijl de inspanning van de andere partij vaak veel minder lijkt te zijn.

Contact maken gaat bij de meeste mensen met autisme niet vanzelf en het kost bijzonder veel denkwerk, waardoor het moment van succes al vaak voorbij is.

Wij denken dat veel mensen met autisme zich herkennen in deze behoefte aan contact en de grote hoeveelheid aan denkwerk die ermee gepaard gaat. Iedereen op zijn eigen manier.

Wij hebben de overtuiging dat we met dit boek een handreiking hebben geschreven voor het maken en opbouwen van contact. Immers, contact behoeft communicatie, zowel voor mensen met als zonder autisme.

In dit boek vind je niet wat autisme is. Wel hoe communicatie in haar werk gaat; communicatie in relatie tot autisme met daarbij de praktische toepassing van NLP als fundament.

In contact met mensen met autisme is het belangrijk dat je je wilt verdiepen in een andere manier van informatieverwerking.

Wij dagen je uit nieuwsgierig te zijn naar wat iemand met autisme beweegt, want iedereen met autisme is uniek. Het stereotiepe beeld dat helaas nog rond autisme hangt, komt niet overeen met de werkelijkheid. Gelukkig wordt dit nu door de laatste wetenschappelijke onderzoeken onderschreven. Een correcte attitude vinden wij daarom nog belangrijker dan uitgebreide kennis van autisme.

Daarnaast dagen we ook graag mensen met autisme uit om nieuwsgierig te zijn naar wat iemand zonder autisme beweegt. Want ook mensen zonder autisme zijn uniek.

In een open dialoog kom je tot elkaar en dit is een van de voorwaarden voor mensen met autisme om zich in veiligheid en vertrouwen te kunnen ontwikkelen.

Terug naar het prachtige gedicht van Jim, want we hebben het einde nog niet vermeld.

“ Ik bouwde een brug en stak over
En er stond niemand op mij te wachten
Daar aan de andere kant ”

Communicatie is voor ons de brug.

Wij geloven dat deze brug een goede sterke brug zal zijn en we hopen dat ook jij aan de overkant zult staan.

Marjon Kuipers-Hemken en Gijs Horvers

Omwille van de leesbaarheid hebben wij gekozen voor de aanspreekvorm 'hij'. Daar waar 'hij' staat kan ook 'zij' gelezen worden.

I am not an expert on Asperger's syndrome. But I am an expert on me, and I have Asperger's.

(Michael Ryan)

Introductie Gijs Horvers



Als kind was ik gelukkig in mijn eigen wereldje. Het nabouwen van gebeurtenissen uit de echte wereld: musea, optochten en andere festiviteiten. Ik speelde liever in mijn eentje binnen dan buiten tussen de andere kinderen.

Ik miste het vermogen me af te stemmen in de wereld waarin ik leefde. Maar verbloemde dit tegelijkertijd perfect met veel kennis en fantasie. Toen ik naar de middelbare school ging, kwam ik vanuit een dorp in een nieuwe stad. Ik werd bijna dagelijks gepest en moest rennen om veilig uit school te komen.

In een ultieme poging dit te uiten, contact te maken, ging ik gedichten schrijven. Toen ik veertien was schreef ik het gedicht:

Morgen ga ik springen voor de trein.
Wedden dat jullie allemaal zingen.
Papa, mama, broertje, zusje en ook jij.
Want wie is er nu blij met mij.

Dit gedichtje miste zijn doel. Ik kon me nauwelijks voorstellen dat iets wat voor mij een taalgrapje was, voor anderen zo veel verdriet en vragen bracht.

Nog steeds vind ik het moeilijk op passende wijze uiting te geven aan diepe emoties.



Toen ik zestien was en een hanenkam had, noemden mensen mij een alto, zoals dat met een mooi woord heet. Ik had me afgesloten van de wereld en werd in bussen geweigerd ('Het is geen carnaval, ga maar lopen').

Ik vluchtte in middelengebruik: cannabis, alcohol, medicatie, in de hoop dat dit mijn geest zou verruimen en me zou helpen af te stemmen op de wereld die ik niet begreep. Ik werd wel opener, maar wist nog steeds niet met welke intensiteit ik me moest uiten. Het miste zijn doel.

Ik werd vreemder. Vreemder dan ik al was. En uiteindelijk vooral bang.

Na mijn afstuderen aan de kunstacademie viel het laatste beetje structuur weg en kort daarna was ook mijn relatie voorbij.

De tien jaar die volgden werden gekenmerkt door onderschatting/overschatting en heftige relaties vol wederzijds onbegrip. Ik was afwisselend zzp-er in website-design en dan weer groenteboer of productiemedewerker. Telkens viel ik periodes uit en soms bracht ik enkele maanden in een instelling door. Maar vooral was er eenzaamheid. Niet dat ik feitelijk alleen was, maar ik voelde me alleen. Bijna altijd.

Op mijn dertigste, nadat ik volledig clean was, kreeg ik de diagnose Asperger. Dit was na de diagnose ADHD en borderlinetrekken onder stress op mijn achttiende, een diagnose die me wel helderheid bracht. Die helderheid was echter achteraf alleen een verklaring waarom onder andere contact maken bij mij niet vanzelf ging. En volgens deze verklaring had ik weinig mogelijkheden en vaardigheden om contact te maken. Zelfs in mijn studieboeken SPW4, een opleiding die ik volgde, las ik dat mensen met autisme geen contact willen.

Ik heb er echter voor gekozen om me niet neer te leggen bij dit beeld en het beeld dat er in de maatschappij is over autisme. Ik ben niet 'proud to be aut', maar gewoon Gijs ('proud to be aut' is een campagneleus van de Nederlandse Vereniging voor Autisme).

Ik heb ervoor gekozen om niet in de negativiteit van het begrip stoornis te blijven hangen, maar iets te gaan doen.

Als trainer/coach en ervaringswerker ben ik bij het ontwikkelen en geven van trainingen van Auticomm betrokken. Tevens begeleid ik cliënten in individuele coachingstrajecten en ik ben te boeken als spreker over diverse autismegerelateerde onderwerpen. Daarnaast ben ik mede-initiatiefnemer van de Stichting AsocialeKaart, organisator van onder andere lets Drinken (de landelijke netwerkborrel voor en door volwassenen met een vorm van autisme), werk ik mee aan diverse lokale en landelijke initiatieven op het gebied van autisme (zoals de beeldvormingscampagne van Autisme Ten Top) en ben ik ambassadeur van Autisme & Eigen Kracht (AEK).

Ik heb ervoor gekozen om mijn houding, en soms ook een beetje mijn looks, aan te passen om contact te maken. Met jou, met u en met mezelf, omdat ik een diep verlangen heb naar contact.



Mijn eigen website is: www.gijshorvers.nl

Foto: margreetvloonfotografie.nl



“ Brains aren't designed to get results; they go in directions.
If you know how the brain works you can set your own directions.
If you don't, then someone else will. ”
(Richard Bandler)

Introductie Marjon Kuipers-Hemken



Sinds de diagnose 'autisme' van mijn zoon in 1998 houd ik mij bezig met autisme met als doel een zo groot mogelijke zelfstandigheid voor hem en een optimale situatie voor ons als gezin te creëren. Vele wegen zijn bewandeld, met vallen en opstaan, lachen en huilen, frustraties en overwinningen, met als resultaat dat ik mij na al die jaren goed kan verplaatsen in de wereld van mensen met autisme, maar evengoed in die van hun omgeving.

Om niet afhankelijk te hoeven zijn van hulpverlening heb ik jaren geleden besloten de regie weer in handen te nemen en ben ik op ontdekking gegaan naar mogelijkheden om mijn kind zelf de nodige ondersteuning te bieden. Ik ben destijds begonnen met de opleiding NLP Practitioner, later gevolgd door de opleiding NLP Master Practitioner, NLP Coach-Counselor en Toptrainer Autisme.

Om mijn kennis en ervaring op het gebied van autisme & communicatie te kunnen delen, ben ik in 2008 gestart met Auticomm. autisme & communicatie. Inmiddels verzorgen wij binnen Auticomm. landelijk trainingen op dit gebied.

Daarnaast ben ik werkzaam als MfN Register Mediator/Rechtbank Mediator met als specialisatie: autismegerelateerde conflicten.

Door mijn NLP-opleidingen en diverse opleidingen op het gebied van autisme & communicatie heb ik ervaren hoe het leven van iemand met autisme, maar ook dat van zijn omgeving, wordt verrijkt als je vanuit deze leefwereld leert kijken. Gelijkwaardigheid is voor mij daarbij een hoge waarde. De ontwikkelingen op het gebied van autisme volg

ik op de voet, maar het meeste leer ik nog steeds van mijn eigen zoon en van vrienden met een vorm van autisme.

Ik ben ervan overtuigd dat je veel interne processen bewust kunt beïnvloeden en dat je daarmee sturing kunt geven aan je functioneren.

Er zijn altijd mogelijkheden tot ontwikkeling. Juist ook als je autisme hebt.

Zoals Gijs zegt: 'Autisme, je kunt er niets aan doen, maar wel iets mee doen!'

A handwritten signature in cursive script that reads "Marjon". The letters are fluid and connected, with a prominent loop at the end of the word.