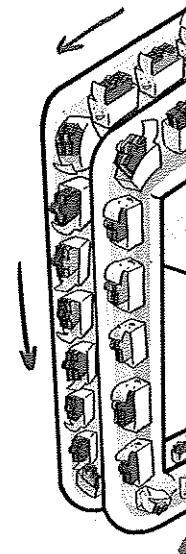
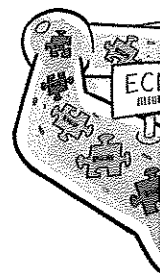
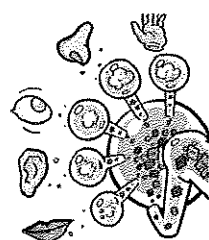


# 'DIT IS AUTISME!'

*Colette de Bruin is grondlegger van de Geef me de 5-methode en van Anti-communicatie, met als basis: concreet en helder communiceren. De Bruin ontwikkelde deze succesvolle manier van omgaan met mensen met autisme 'van nature'. Nu heeft ze, samen met neurobioloog en autisme-expert dr. Fabienne Naber, haar methodes wetenschappelijk onderbouwd. Met als sluitstuk het boek: **Dit is autisme**. De Bruin: 'Nu snap ik eindelijk waaróm het werkt wat ik doe.'* INTERVIEW: ANOUK VAN WESTERLOO ILLUSTRATIES: UIT **DIT IS AUTISME**



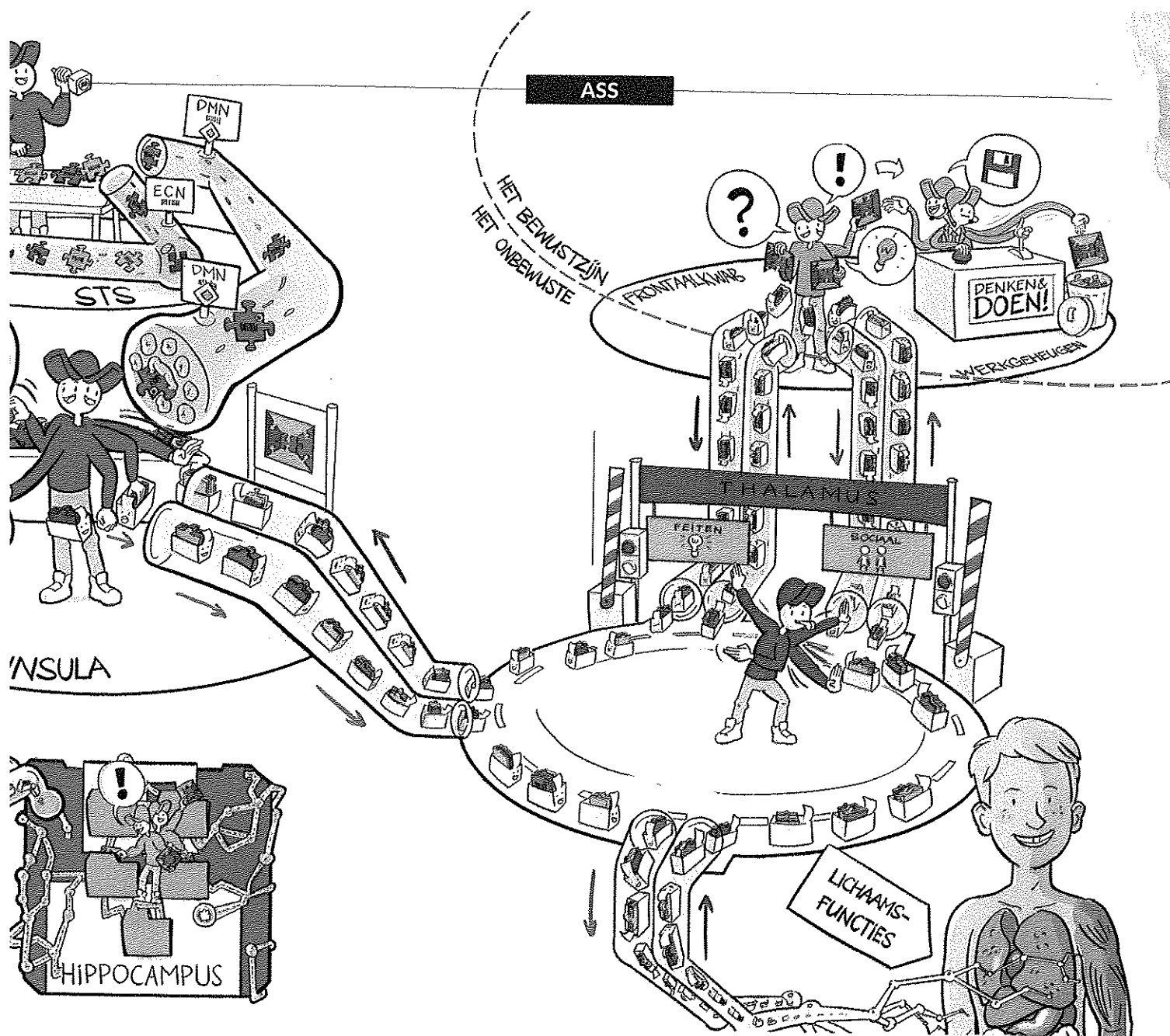
*Hoe heb je zo'n effectieve methode 'van nature' weten te ontwikkelen?*

'Ik denk dat dat komt door mijn vader. Toen ik jong was, begreep hij me vaak niet. Als ik op een andere manier tegen hem praatte - feitelijk, concreet, zonder emotionele ballast - snapte hij me wel. Ik herkende dat bij mensen met autisme die ik behandelde, en toch legde ik de link zelf nog niet. Zestien jaar geleden (hij is nu 81) kreeg hij pas de diagnose autisme. Ik was dus eigenlijk 'onbewust bekwaam'. Pas doordat ik het ben gaan opschrijven, ben ik 'bewust bekwaam' geworden.'

*Door het op te schrijven, kun je je kennis nu overbrengen. Maar wat heeft het jezelf gebracht?*

'Ik heb nu een taal gekregen voor wat ik doe, die had ik eerst niet. En ik heb geleerd dat door taal iets pas echt in het geheugen wordt opgeslagen. Daarom is het zo belangrijk

om wat iemand met autisme ervaart, voelt, doet, te onder-titelen met taal. En niet alleen voor diegene zelf, maar ook voor zijn omgeving. Pas als er 'taal' is, en dat kan overigens ook een plaatje zijn, kan iets worden opgeslagen in het brein en kan er gedrag uit volgen. De informatie kan worden toe-gepast. Een voorbeeld: een kind komt uit school en laat elke dag weer zijn gymtas zomaar ergens vallen. Zijn moeder wil dat hij zijn gymtas netjes aan een haakje hangt, zodat hij hem niet kwijtraakt. Elke keer krijgt hij op zijn kop omdat hij het steeds vergeet. Dan kun je wel blijven mopperen, maar dat heeft nul effect. Het moet in zijn brein een vaste regel worden, want als er iets is wat mensen met autisme prettig vinden, is het duidelijkheid. Maak dus een visuele ondersteuner bij de voordeur: zodra je binnenkomt, gymtas ophangen (met een pictogram of gewoon in taal, afhankelijk van de leeftijd en het niveau van het kind). Net zo lang tot dat hij het niet meer nodig heeft en het automatisch gaat.



Illustratie uit *Dit is autisme*. Het informatieverwerkingsproces in het brein.

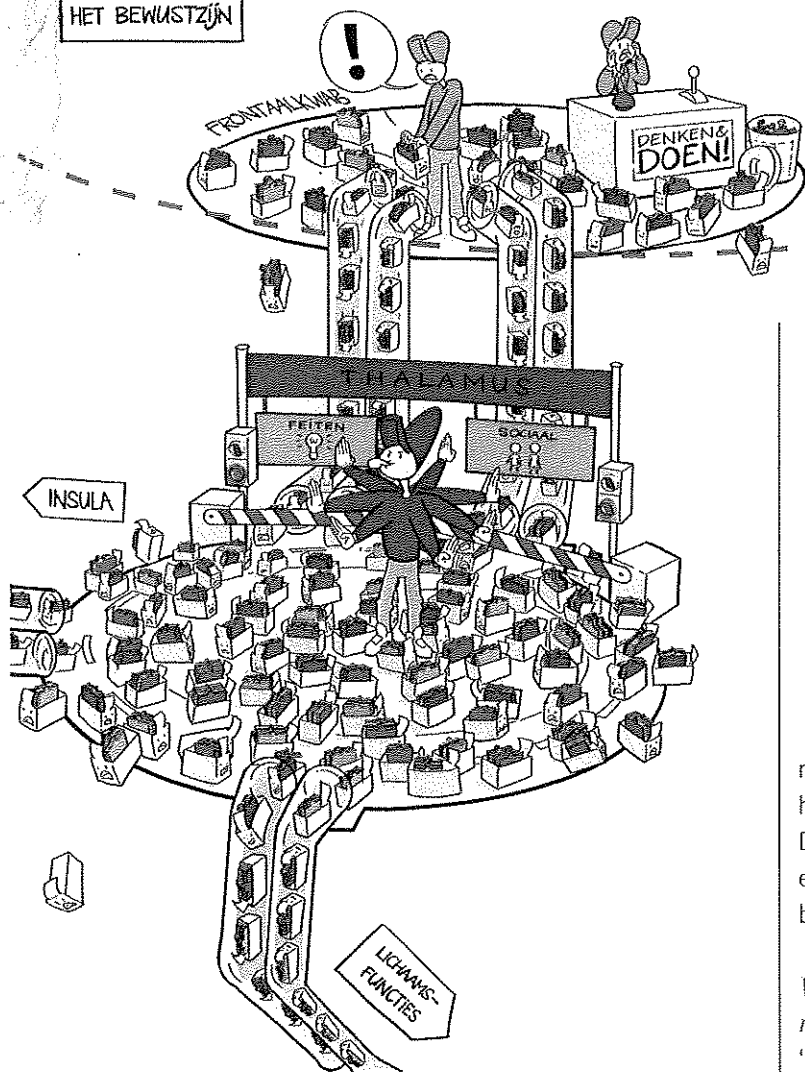
Eigenlijk is het een trappetje. Op de eerste tree is het kind *persoonsafhankelijk*: zijn moeder moet hem steeds weer vertellen wat hij moet doen. Op de tweede is hij *structuurafhankelijk*: het plaatje bij de deur vertelt hem wat hij met zijn tas moet doen, moeder is niet meer nodig. En op de derde tree (en dat is het einddoel) is hij *zelfstandig*: het ophangen van zijn tas gaat nu automatisch, het zit in zijn 'systeem'.

*En waarom dat soort dingen werken, wordt dus nu wetenschappelijk onderbouwd in je nieuwste boek?*

'Ja, precies. Eigenlijk bouw je aan sterke neuronenvaden in het brein. Die jongen uit het voorbeeld slaat de informatie >

Je kunt wel  
blijven mopperen, maar dat  
heeft nul effect

HET BEWUSTZIJN



Door deze benadering  
kun je zoveel in positieve zin  
veranderen

manier toch die samenhang aanbieden, kan enorm helpend zijn. En sommigen zijn ook ervaringsleerders. Die moeten eerst ergens tegenaan lopen en dan zelf een hulpvraag hebben. En dan kun jij zonder gêne hulp bieden. Altijd gericht op uiteindelijk die zelfstandigheid.'

*Waarom vind je het zo belangrijk om zoveel mogelijk mensen te bereiken met jouw inzichten?*

'Ik zie veel verdriet en pijn binnen gezinnen waar autisme speelt. En door deze benadering kun je zoveel in positieve zin veranderen. Andere methodes focussen vaak op onderdelen: cognitief dingen aanleren, sociale vaardigheden trainen, motorische problemen aanpakken... Wat wij doen is een manier van kijken, omgaan en communiceren met mensen met autisme die je levensbreed kunt inzetten. Dus in die zin is het ook echt anders dan andere methodes en zienswijzen. En dat wordt allemaal wetenschappelijk onderbouwd in dit laatste boek. Je kunt daardoor heel methodisch kijken: wat is het gedrag, wat is de oorzaak daarvan in het brein en wat is daar de aanpak voor? We belonen niet, we straffen niet, maar we doen wat het brein nodig heeft.

We zijn ook bezig met een groot onderzoek dat volgend jaar wordt gepresenteerd. We kijken naar het effect van deze methode binnen gezinnen, in het onderwijs, de zorg, de kinderopvang en de verstandelijk gehandicaptenzorg. Ik kan niet wachten tot dat onderzoek naar buiten komt. Ik zou het van de daken willen schreeuwen. Jongens, hou op met zoeken, dit is het gewoon: dit is autisme!' <

chaotisch op, daarom vergeet hij steeds wat hij moet doen. Door het zó concreet en als regel (feit) te stellen: 'Altijd als je binnenkomt, hang je je gymtas aan het haakje', kan de informatie steeds hetzelfde neuronpad nemen. Dat pad wordt op den duur steeds sterker, en dan gaat het vanzelf.'

*Je hebt grote verschillen tussen mensen met autisme, van zwakbegaafd tot hoogbegaafd. Bij een hoogbegaafd iemand lijkt het me lastiger om dat soort foefjes aan te bieden, omdat dat niet bij zijn niveau lijkt te passen...*

'Ik heb zelf een pleegdochter die het gymnasium met twee vingers in haar neus doorliep, maar de simpelste dingen lukten niet. Regelmatig zat ze bijvoorbeeld in het verkeerde lokaal. Ze is superslim, maar ze mist ook vaak de samenhang van dingen. En die samenhang, die gun je ze zo. Natuurlijk moet je niet met picto's gaan zitten worstelen met een kind van dat niveau, maar op een leuke, stoere

# DE 8 STORINGEN IN HET BREIN

In **Dit is autisme** worden de volgende acht storingen in het brein bij autisme, uitgebreid uitgelegd. Dat gebeurt aan de hand van praktijkvoorbeelden, illustraties, uitleg hoe het brein (anders) werkt en welke aanpak bij elke storing effect heeft.

## 1. GEFRAGMENTEERD INFORMATIE VERWERKEN

**1.** Het brein zit vol neuronen die informatie transporteren door het brein. Tijdens het eerste levensjaar worden veel neuronen weer weggesnoeid, omdat ze niet efficiënt blijken of weinig worden gebruikt. Zo ontstaan er in het kinderbrein langzaam maar zeker duidelijke neuronenvoerpaden (snelwegen) die handig de informatie van A naar B transporteren. Bij kinderen met autisme wordt dat snoeien pas op latere leeftijd ingezet én er wordt minder en anders gesnoeid. **Het gevolg is dat het brein minder efficiënte neuronenvoerpaden ontwikkelt (geen of weinig snelwegen), en dat de vele paden die overblijven vaak ook nog vol zitten met chaotische omleidingen, zijpaden, rotondes en zelfs doodlopende zandwegen.** De informatie neemt dan weer eens die weg, en dan weer eens die, waardoor de uitkomst steeds anders is. Iedere persoon, al dan niet met autisme, is uniek in hoe zijn brein is opgebouwd. Op de ene plek kan het brein chaotischer in elkaar zitten dan op de andere plek. Dat verklaart ook meteen de verschillen, en het verschil in problemen, tussen mensen met autisme onderling.

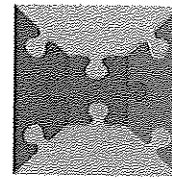
## 2. SOCIALE INFORMATIE NIET HERKENNEN

**2.** Sociaal gedrag leer je vooral door het 'af te kijken', nadat er in het brein een seintje is gegeven dat informatie 'sociaal' is. Vervolgens wordt deze informatie opgeslagen en kun je dit in een soortgelijke situatie weer gebruiken.

**Doordat iemand met autisme dit seintje niet automatisch krijgt, wordt het lastiger om sociaal gedrag te herkennen, hier op te reageren en ervan te leren.** Emoties en stemgeluiden zijn ook sociale informatie die door mensen met autisme hierdoor worden gemist. Dit is heel belemmerend voor de sociale interactie.

Sociale informatie kan voor mensen met autisme wel worden ondertiteld en als 'feit' worden gebracht.

*Dertien jaar geleden kwam Colette de Bruins eerste boek uit: Geef me de 5. Op aandringen van collega's is zij gaan opschrijven wat zij nou eigenlijk deed in haar omgang met mensen met autisme.*



## Geef me de 5 en Anti-communicatie

### Geef me de 5

*Geef me de 5 is bedoeld als totaal-aanpak bij autisme, waarmee een negatieve spiraal kan worden omgebogen tot een positieve, op alle ontwikkelingsgebieden. Door rekening te houden met de storingen in het brein, en daarop in te spelen, voorkom je stress en verminder je overprikkeling, onduidelijkheid, onvoorspelbaarheid, overvragen en ondervragen. Meer informatie: [geefmede5.nl](http://geefmede5.nl)*

## 3. FOUTE KOPPELING MAKEN

**3.** Alle losse stukjes informatie die het brein binnenkomen, worden gesorteerd. Zo is er een apart vervoer voor 'sociale informatie' en voor 'feiten'. Stukjes informatie die bij elkaar horen, worden samengebracht. Het brein van iemand met autisme heeft echter veel meer informatie te verwerken, veel meer losse details, die soms ook nog onvolledig zijn, omdat ze zijn blijven hangen in een van de vele zijpaden van het brein. **Informatie wordt dus soms onvolledig of verkeerd gesorteerd, waardoor foute koppelingen kunnen worden gemaakt.** Foute koppelingen kunnen grote gevolgen hebben. In het boek wordt het voorbeeld gegeven van Ellen (10) die al drie jaar zegt dat ze een jongen wil zijn. Later blijkt dat zij een jongen wil zijn, omdat ze heeft gehoord dat borsten krijgen pijn doet, niet omdat ze in een verkeerd lichaam zit...>

# DE 8 STORINGEN IN HET BREIN

## 4. OVER- OF ONDERGEVOELIG REAGEREN

Mensen met autisme kunnen soms extreem reageren op iets relatief onschuldigs als een tikkende klok of een geur, en nauwelijks pijn ervaren als ze zich serieus verwonden. De hele dag door krijgen we prikkels van buitenaf en vanuit het lichaam zelf. Van geluiden om je heen en de temperatuur van de buitenlucht, tot het gevoel dat je moet plassen of iets moet eten. Het brein bepaalt welke prikkel belangrijk genoeg is om doorgestuurd te worden naar je bewustzijn, en welke niet. Zo wordt het brein beschermd tegen overbelasting. Bij mensen met autisme is dat systeem verstoord. **Er wordt soms te veel informatie doorgelaten naar het bewustzijn (zo kan een kledinglabeltje de hele dag blijven irriteren), en soms te weinig (niet doorhebben dat het veel te koud is om zonder jas buiten te lopen).**

## 5. MOEITE HEBBEN MET BETEKENIS VERLENEN

Informatie die binnenkomt wordt door het brein gescand, vergeleken met opgeslagen informatie en daaruit volgt dan een betekenis. Als je bijvoorbeeld buiten piepende banden hoort, daarna een knal en weer wat later sirenes, kun je concluderen dat er een auto-ongeluk is voorgevallen. **Door de chaotische manier van informatie verwerken en opslaan, is het voor iemand met autisme lastiger om betekenis te verlenen aan binnenkomende informatie. Hij mist de juiste informatie, op de juiste plek, op het juiste moment.** De optelling van de details, vormt bovendien het geheel. Als er één detail niet klopt, kan iemand met autisme in paniek raken of de informatie niet plaatsen.

## 6. CHAOTISCH INFORMATIE OPSLAAN

Omdat informatie vaak onvolledig binnenkomt bij iemand met autisme, en ook nog chaotisch of in het verkeerde mapje in het brein wordt opgeslagen, is

het 'hoe, wat, waar, wanneer en met wie' van een situatie, niet altijd duidelijk. **Er blijven mappen 'openstaan' in het brein. Informatie blijft rondzingen en dat zorgt voor spanning.** Daardoor kunnen mensen met autisme soms steeds hetzelfde blijven vragen voordat ze ergens mee aan de slag gaan, of veel herhalend gedrag laten zien om de spanning te reguleren. Ook kunnen onzekere, nieuwe situaties (openstaande mappen) veel gepieker veroorzaken of ervoor zorgen dat iemand 'vastloopt' en helemaal niet meer handelt.

## 7. REFERENTIEKADERS MISSEN

Alle opgeslagen mapjes met informatie in het brein vormen samen iemands referentiekaders. Dat is een structuur in het geheugen voor het vergelijken van inkomende informatie met opgeslagen informatie. Die structuur is gebaseerd op kennis, regels, ervaring, gewoonten, normen en waarden. Op basis van je referentiekaders kun je betekenis verlenen aan een situatie en daarop je gedrag aanpassen. **Iemand met autisme mist soms duidelijke referentiekaders. Hierdoor wordt het lastig om de gevolgen van situaties in te schatten of om op een gepaste manier te reageren.**

## 8. INFORMATIE NIET WEGGOOIEN

De hele dag door krijgt het brein informatie te verwerken. Om niet volledig overbelast te raken, wordt veel overbodige informatie na verloop van tijd 'weggegooid'. **Bij mensen met autisme wordt overtollige informatie soms niet herkend als 'overbodig', maar krijgt deze juist het label 'belangrijk'. De informatie stapelt zich op in het werkgeheugen.** Zo kan het gebeuren dat iemand met autisme precies onthoudt hoe vaak de leraar heeft gekucht tijdens de les, maar niet heeft onthouden wat hij heeft uitgelegd. Mensen met autisme hebben dan ook vaak last van een 'vol hoofd'. Het brein is continu bezig met het verwerken en overdenken van 'zinloze' informatie. Hoe voller het hoofd, hoe meer 'puzzeltijd' iemand nodig heeft, dus hoe langer het kan duren voordat iemand met autisme reageert op een vraag of heeft uitgepuzzeld wat er van hem wordt verwacht in een bepaalde situatie.

**In Dit is autisme worden met Geef me de 5 oplossingen geboden voor al deze problemen. <**