

STERKE KANTEN

In groepjes gaan we de sterke kanten bespreken die vaak gerelateerd zijn aan autisme en LGBTQIA+. Uiteraard is iedereen anders en zou het eerder uitzonderlijk zijn moest je uitblinken in álle genoemde punten. Hieronder staan een aantal zaken om jullie op weg te helpen, niet alles moet besproken worden.

De bedoeling is om in het gesprek vooral te focussen op sterke kanten die voor jou gelinkt zijn aan autisme en LGBTQIA+.

Om je eigen sterke kanten te leren kennen, kan het helpen om na te denken over wat je graag doet, wat voor soort dingen je doet in je vrije tijd, en hoe je met mensen omgaat in verschillende situaties (bv. werk, vrijwilligerswerk, hobbies, sport, relaties, ...)

Nog een tip: identificeer 3-5 ervaringen in je leven waar je je het meest succesvol voelde. Dit kunnen grote of kleine ervaringen zijn. Zoek vervolgens naar de rode draad tussen deze ervaringen: de talenten, eigenschappen en vaardigheden die meermaals naar voren komen. Dit zijn waarschijnlijk jouw sterke kanten.

De volgende vragen kunnen je helpen om je sterke punten te identificeren:

1. Wat gaat er jou gemakkelijk af of voelt als een tweede natuur? (bv. auto's repareren, spreken in het openbaar, instructies volgen, weetjes onthouden, ...)
2. Wanneer heb je het gevoel dat je 'in de flow' zit? (bv. tijdens koken, programmeren, schrijven, ...)
3. Welke rol(len) speel je in jouw gezin/familie en vriendengroepen? (bv. de verzorger, de vredestitcher, de planner, de initiatiefnemer, ...)
4. Voor welke zaken vragen andere mensen jou om hulp of advies? (bv. hun computer repareren, romantisch advies, hulp met een huisdier)
5. Wat voor soort problemen los je graag op? (bv. herinrichten van een huis/kamer, ordenen van documenten, snellere manieren vinden om iets te doen, ...)
6. Welke kennis en vaardigheden heb je tijdens je opleiding / werk / vrijwilligerswerk geleerd? (planning maken, managen van een team, structuur brengen in meetings, ...)
7. Welke talenten, kennis en vaardigheden heb je in je persoonlijke leven geleerd? (bv. webdesign, piano spelen, dansen, andere taal, ...)
8. Welke extra taken heb je op je werk / vrijwilligerswerk op je genomen omdat je ze leuk vindt? (bv. kantoorfeesten plannen, flyers ontwerpen, klanten helpen met hun klachten, nieuwe contacten leggen, ...)
9. Wat voor dingen heb je als kind gedaan? (bv. tekenen, foto's maken, verhalen schrijven, lego constructies bouwen, ...)
10. Welke kwaliteiten vind je leuk aan jezelf? (creativiteit, doorzettingsvermogen, eerlijkheid, passie, ...)
11. Wanneer heb je het gevoel dat je straalt, zowel in je persoonlijke leven als op je opleiding / werk / vrijwilligerswerk? (als je anderen helpt, als je pronkt met iets dat je hebt gemaakt, als je een probleem hebt opgelost, ...)

Autisme

Analytisch denkvermogen, probleemoplossend denken

Systematisch en logisch denken. Problemen opsporen, informatie verzamelen, verbanden leggen, oplossingen bedenken gebaseerd op feiten.

Oog voor detail, opmerkzaam, patroonherkenning

Details opmerken, zorgvuldig zijn, perfectionisme, weinig fouten maken.

Ruimtelijk inzicht

De mogelijkheid om in 3 dimensies te denken over objecten waarvan je enkel een beschrijving of een 2D voorstelling hebt.

Creatief

Iets nieuws creëren, originele oplossingen bedenken, onverwachte associaties maken, je niet laten leiden door de context.

Oprecht, eerlijk

Niet of weinig liegen, geen mind games (psychologische spelletjes) spelen, direct zeggen wat je wilt of nodig hebt.

Authentiek, moedig

Minder geremd om onpopulaire meningen te verkondigen, opkomen waarin je gelooft, jezelf zijn in sociale situaties, minder aanpassen aan veranderende omstandigheden.

Concentratievermogen

Je goed voor langere tijd op één ding kunnen concentreren, intense concentratie waarbij andere zaken worden genegeerd (hyperfocus).

Leergierig, veel kennis van bepaalde zaken

Graag dingen bijleren, veel (willen) weten over bepaalde onderwerpen (bv. speciale interesses), minder sterke kanten compenseren door er veel over te leren.

Passie

Intens enthousiasme voor iets of iemand, bv. speciale interesses.

Organisatorische vaardigheden

Inbouwen van structuur en routines, gebruik van agenda en planningtools, planmatig en stapsgewijs werken.

Visueel geheugen, lange-termijngeheugen

Visuele informatie gemakkelijk onthouden, je gemakkelijk dingen herinneren op langere termijn (zeker als die vaak herhaald zijn).

Betrouwbaar, verantwoordelijk, loyaal

Afspraken nakomen, mensen kunnen op je rekenen, zaken die je toevertrouwd worden vertel je niet verder, dingen serieus nemen, trouw zijn aan personen/groepen.

Doorzettingsvermogen, resultaatgericht

Inzetten om doelen te bereiken ondanks tegenslagen, dingen waaraan je begint ook afmaken, je actief inspanssen om concrete resultaten en/of doelstellingen te halen.

Rechtvaardigheidsgevoel

Het belangrijk vinden dat zaken fair en rechtvaardig zijn, en actie ondernemen om zaken te verbeteren.

Tolerant, begripvol

Mensen minder op oppervlakkige kenmerken beoordelen, bestaande normen/vooroordelen/enz. in vraag stellen.

LGBTQIA+

Sociale intelligentie

Studies wijzen uit dat LGBTQIA+ personen vaak een hogere sociale intelligentie hebben, en beter zijn om met complexe, sociale interacties om te gaan. Er is ook meer introspectie bij LGBTQIA+ personen.

Seksuele en relationele flexibiliteit

LGBTQIA+ personen hebben vaak meer flexibiliteit in relaties, zowel op seksueel vlak (bv. bi en pan-identiteiten) als op relationeel vlak (bv. polyamorie, open relaties, enz.).

Gender flexibiliteit

Er is vaak minder conformering aan rigide genderpatronen zoals man-vrouw rollen, en meer vrijheid om die aspecten aan te nemen die persoonlijk goed werken.

Verbondenheid, gemeenschapszin

Er is een community/gemeenschap om ervaringen mee te delen en een focus op zelf-acceptatie en acceptatie door anderen.

Weerbaarheid

Er is vaak een grotere focus op self-care: emotioneel door tegen vooroordelen op te komen, fysiek door gezondheid en veilige seks.

Activisme

Activiteiten die als doel hebben politieke en/of maatschappelijke verandering te brengen. De LGBTQIA+ community heeft reeds een lange gedeelde geschiedenis van activisme, denk bv. aan Stonewall en het protest dat aan de basis lag van de eerste Pride parades.

Voor bovenstaande minderheden en identiteiten bestaat hun "hokje" omdat de manier waarop de meerderheid de zaken aanpakt niet goed werkt voor hen. Betere rechten/acceptatie/integratie van de minderheid helpt niet enkel de minderheid maar ook de meerderheid. Dit geldt zowel voor autisme als voor LGBTQIA+ identiteiten.