

AUTISME – COMMUNICATIE & INTERACTIE

We gaan in groepjes praten over wat communicatie en sociale interactie betekenen voor jullie.

Autisme brengt voor de meesten de nodige moeilijkheden met zich mee, en het is logisch dat je daarover wilt praten. Moeilijkheden mogen zeker aan bod komen, maar het is belangrijk om te onthouden dat het de bedoeling is dat we elkaar ondersteunen door het uitwisselen van ervaringen, oplossingen en tips, en niet dat we elkaar overladen met negativiteit. Samen waken we erover dat hier een balans in bewaard wordt.

Hieronder staan een aantal vragen om je op weg te helpen, uiteraard hoeft niet alles besproken te worden.

Verbale communicatie (gesproken & geschreven)

1. In welke vorm communiceer je het liefst met anderen? Bv. 1-op-1 gesprek, groepsgesprek, in het echt/fysiek, telefonisch, lange/korte geschreven berichten, chatgesprek, in real time of met veel tijd tussen berichten, ...
2. Communiceer je eerder letterlijk, of maak je gebruik van uitdrukkingen en woordspelingen? Heb je er problemen mee als anderen wel of niet letterlijk communiceren naar jou? Hoe ga je hiermee om?
3. Communiceer je eerder direct, of laat je zaken onuitgesproken, laat je zaken tussen de lijnen lezen, geef je subtiele hints in plaats van iets rechtuit te zeggen? Heb je er problemen mee als anderen wel of niet op een directe manier communiceren naar jou? Hoe ga je hiermee om?
4. Heb je veel tijd nodig om een gesprek te voeren? Hou je van stiltes in een gesprek of juist niet?
5. Vind je het makkelijk om steeds de juiste woorden te vinden voor wat je wilt zeggen? Zijn er situaties waarin dit vlotter gaat dan anders?
6. Heb je het gevoel dat anderen begrijpen wat je zegt? Geef je zelf uitgebreid uitleg bij wat je zegt om te zorgen dat het juist begrepen wordt, of wacht je tot anderen jou om meer uitleg vragen?
7. Gebruik je bepaalde hulpmiddelen of trucs om communicatie te vergemakkelijken, in het algemeen of voor tijdens non-verbale momenten? Bv. communicatiekaarten, bepaalde apps, specifieke afspraken, ...
8. Merk je verschillen tussen jouw informele en formele communicatie? Bv. praten met een vriend vs. praten je baas op het werk.
9. Merk je verschillen tussen communiceren met andere autistische personen vs. met niet-autistische personen? En wat met andere neurodivergente personen (bv. ADHD, dyslexie, ...)?
10. Is er een verschil als je praat over special interests (sterke interesses) tegenover andere onderwerpen? Hoe ga je daar mee om?

11. Hoe zou je je gevoel voor humor omschrijven?
12. Herhaal je soms wat anderen zeggen (echolalie)? Merk je andere eigenaardigheden in je vocale communicatie die je wilt vermelden?

Non-verbale communicatie

13. Hoe ga je om met oogcontact tijdens een gesprek? Besteed je hier aandacht aan, of juist niet?
14. Let je op de gezichtsuitdrukkingen van je gesprekspartner(s) en van jezelf tijdens een gesprek? Hoe ervaar je dit?
15. Gebruik je gebaren zoals knikken of handbewegingen tijdens een gesprek? Ben je je bewust van de lichaamstaal en houding van je gesprekspartner(s) en van jezelf (hoever je van mensen staat, wat je met je armen doet, ...)? Hoe ervaar je dit?
16. Maak je veel of weinig gebruik van emoji tijdens getypte gesprekken, en waarom?
17. Hoe ervaar je je stem, bv. op vlak van ritme, tempo, volume, hoogte, intonatie (monotoon of niet), uitspraak?

Sociale interactie

18. Hoe groot is jouw behoefte aan sociale interactie? Heb je nood aan downtime na sociale interacties? Hoe ga hier mee om?
19. Wat vind je van smalltalk (praten over “koetjes en kalfjes”), en hoe ga je daarmee om?
20. Vind je het makkelijk om dingen te bedenken om over te praten?
21. Ben je je bewust van wederkerigheid in gesprekken en interacties? Bv. iemand stelt vragen aan mij, ik stel vragen terug, of iemand geeft me een compliment, ik geef er een terug.
22. Werken groepsgesprekken voor je? Lukt het om te volgen, om beurt te praten, enz.?
23. Bereid je je voor op sommige gesprekken? Zijn er manieren/scripts die je daarvoor gebruikt?
24. Vind je het makkelijk om gezichten te herkennen? Indien niet, zijn er andere manieren die je gebruikt om iemand te herkennen (uiterlijke kenmerken, kleding, context, ...)?
25. Kun je goed samenwerken met anderen, gaat dit makkelijk voor jou?