

Houding als trainer

Om deelnemers zo goed mogelijk te ondersteunen in het ontwikkelen van zelfinzicht, is het belangrijk dat je als trainer inzet op **gelijkwaardige samenwerking** in plaats van een eenzijdige kennisoverdracht. Er zijn verschillende manieren waarop je deze gelijkwaardigheid kunt bevorderen.

Ruimte voor diversiteit

In deze module zien we autisme niet als een stoornis of als probleem dat moet worden opgelost. We zien het als een aspect van iemands identiteit of van iemands zijn waar voor- en nadelen bij horen. We benaderen autisme als een vorm van neurodiversiteit. **Neurodiversiteit** gaat over natuurlijke variatie in de menselijke breinen, waarbij elke persoon uniek is in hoe hij of zij denkt, leert en informatie verwerkt.

Trainers creëren een **veilige en uitnodigende leeromgeving**, waarin deelnemers worden aangemoedigd om op hun eigen manier deel te nemen. De communicatie wordt, voor zover dat mogelijk is, afgestemd op de voorkeuren van de deelnemers, en hun ervaringen worden serieus genomen en gevalideerd, ook als deze afwijken van gangbare perspectieven.

Een trainer werkt vanuit een **houding** van **nieuwsgierigheid, bescheidenheid en bereidheid om te blijven leren**, waarbij ook ervaringskennis als een belangrijke informatiebron wordt gezien.

***Voorbeeld hoe het niet moet:** 'Vandaag gaan we kijken naar de beperkingen in de sociale communicatie die bij autisme horen en aandacht hebben voor het maken van oogcontact, zodat anderen jullie beter begrijpen.'*

***Voorbeeld hoe het wel moet:** 'Vandaag gaan we kijken naar sociale communicatie. We onderzoeken hoe communicatie voor ieder van jullie werkt en wat jou helpt in het contact met anderen. Iedereen heeft daarin eigen voorkeuren en manieren. Voor de één is oogcontact prettig bijvoorbeeld, terwijl het voor een ander juist kan afleiden.'*

Van psycho-educatie naar zelfinzicht

Bij het ontwikkelen van deze module is bewust gekozen om af te stappen van de term psycho-educatie. Die term suggereert dat een trainer uitleg geeft over een bepaald thema, en daarmee ook dat die trainer precies weet hoe het zit.

In de praktijk én in de wetenschap bestaat echter geen eenduidige consensus over wat autisme precies is of hoe het verklaard moet worden (zie ook de informatie bij bijeenkomst 2 in het werkboek). Een belangrijke houding van de trainer binnen deze module is dan ook het **durven uitdragen van 'niet-weten'**. Dit biedt deelnemers de ruimte om zelf op onderzoek uit te gaan aan de hand van de besproken thema's en zo hun zelfinzicht te vergroten.

***Voorbeeld van hoe het niet moet:** "Jij geeft aan dat je geen last hebt van overprikkeling. Dat kan eigenlijk niet, want bij autisme hoort een andere prikkelverwerking. Misschien herken je het gewoon nog niet bij jezelf?"*

***Voorbeeld van hoe het wel moet:** "Wat interessant dat jij dat niet zo ervaart. De wetenschap is er ook nog niet over uit hoe het precies zit bij iedereen. Hoe zou jij jouw manier van informatie verwerken zelf omschrijven?"*

Zelfonthulling

Trainers nemen, waar passend, actief deel aan de gesprekken. Zo delen zij bij de check-in en check-out ook wat hen bezighoudt. Wanneer relevant voor de groep, kunnen trainers ook persoonlijke voorbeelden inbrengen. Het delen van eigen ervaringen draagt bij aan een **ondersteunende en open leeromgeving**.

Wel is het belangrijk om steeds af te wegen of het delen van persoonlijke informatie daadwerkelijk bijdraagt aan het proces van de deelnemers en in dienst staat van de groep. Let er hierbij bijvoorbeeld op dat de voorbeelden niet zó uitgebreid zijn dat de aandacht verschuift van de deelnemers naar de trainer.

Voorbeeld hoe het niet moet: Tijdens de check-in vertelt de trainer 10 minuten lang over zijn eigen burn-out en relatieproblemen. De deelnemers luisteren beleefd, maar de tijd voor hun eigen inbreng is inmiddels gehalveerd.

Voorbeeld hoe het wel moet: *"Ik merkte vanochtend dat ik ook wat onrustig binnenkwam, omdat mijn planning in de soep liep. Ik deel dit omdat ik benieuwd ben: hoe zitten jullie erbij? Hebben jullie ook last van de overgang naar deze bijeenkomst?"*

Ervaringsdeskundigheid

In de module hebben de ervaringsdeskundige trainer en de andere trainer een gelijkwaardige rol. Beiden kunnen uitleg geven over theorie en beiden kunnen persoonlijke voorbeelden geven.

Zoals in de trainershandleiding staat benoemd, wordt sterk aanbevolen om een **ervaringsdeskundige trainer** te betrekken bij het geven van deze module. De ervaringen die een ervaringsdeskundige deelt verlagen de drempel voor deelnemers om zich open te stellen.

Als het niet mogelijk is om een ervaringsdeskundige gedurende de hele module in te zetten, is het zeker ook waardevol om deze persoon bij een deel van de bijeenkomsten te betrekken.

Voorbeeld van hoe het niet moet: bij het betrekken van de ervaringsdeskundige de ervaringsdeskundige alleen op specifieke momenten aan het woord laten.

Voorbeeld van hoe het wel moet: '[Naam], als jij dit model zo ziet, wat is dan het eerste dat bij jou opkomt? Herken je dit, of denk je: dit slaat de plank volledig mis?'

NB. Het is van belang om goed af te stemmen wat voor de betreffende ervaringsdeskundige haalbaar is. Mocht het te ingewikkeld zijn om dynamisch mee te doen in het gesprek, dan zit er zeker nog steeds een grote meerwaarde in de deelname van de ervaringsdeskundige op de manier die wel past, zoals bijvoorbeeld op afgesproken momenten bijdragen.

Zoektaal in plaats van weettaal

Als hulpverlener is het cruciaal om te beseffen dat de taal die je gebruikt bij cliënten met autisme erg bepalend kan zijn. We moedigen je aan om meer bewust te worden van je woordkeuze en over te stappen van 'weettaal' naar 'zoektaal'. In de praktijk hanteren veel hulpverleners onbewust 'weettaal', waarin kennis en stelligheid overheersen. Met 'zoektaal' sta je naast de cliënt in diens zoektocht, stel je vragen, en ga je de dialoog aan, zonder rigide antwoorden. Door 'zoektaal' te gebruiken, erken je dat de cliënt méér is dan de classificatie en richt je je op wie iemand écht is, hoe diegene zich verhoudt tot diens autismekarakteristieken, een ander en de wereld, en wat hij of zij nodig heeft voor een leven dat beter in balans is.

Voorbeeld van weettaal: "Omdat je autisme hebt, vind je structuur fijn. We gaan nu een dagschema maken, zodat je meer rust krijgt, want dat hebben mensen met autisme nodig."

Voorbeeld van zoektaal: "Ik ben benieuwd naar hoe jij de dag ervaart. Sommige mensen vinden een schema prettig, anderen ervaren dat juist als een gevangenis. Zullen we samen kijken wat op dit moment voor jou helpend zou kunnen zijn?"

Referentie/leestip:

Flower, R. L., Benn, R., Bury, S., Camin, M., Muggleton, J., Richardson, E. K., ... & Jellett, R. (2025). Defining Neurodiversity Affirming Psychology Practice for Autistic Adults: A Delphi Study Integrating Psychologist and Client Perspectives. Autism in Adulthood.