

PsySense

De Anderen en Ik, een netwerk

maart 2008

Coach: Els Ronsse



Overzicht

- Kennismaking en verwachting



Doel:

- Zicht bieden op jezelf tav anderen
- Vertrekkende vanuit autismespectrumstoornis
- Wat tips en trucs bieden
- En misschien ook wat realiteitszin?



waarschuwing

- Het is geen receptenboek
 - Elke mens is een individu
 - Ass of geen ass.
- Dit gaat over wat je wilt, en biedt ev. middelen om te bereiken wat je wilt, maar ass blijft aanwezig



Definitie? < DSM IV

- kwalitatieve tekortkomingen in sociale wisselwerking zoals blijkt uit tenminste twee van de volgende:
 - opvallende tekortkomingen in het gebruik van meerdere non-verbale gedragingen zoals oogcontact, gezichtsuitdrukking, lichaamshouding, en mimiek (welke sociale wisselwerking regelt)
 - tekortkoming in het ontwikkelen van vriendschappen met leeftijdsgenoten in overeenstemming met het ontwikkelingsniveau



- een gebrek in het spontaan delen van plezier, interesses, of prestaties met andere mensen, (bv., door een tekortkoming in het verduidelijken van interesses naar anderen mensen)
- Een gebrek in sociale of emotionele wederkerigheid (bijv. doet niet actief mee aan eenvoudige spelletjes die men alleen moet doen; betreft anderen uitsluitend als "mechanisch hulpstuk" bij problemen of spelletjes)



- !!!! Dit gebeurt niet met opzet
 - Geen slechte wil
 - Geen nonchalante
 - Maar onvermogen → onoplosbaar?
 - Wel verbeterbaar, meer ‘gebruiksklaar’



Gebrekkig inlevingsvermogen

- Om de andere te begrijpen moet je :
 - Intuitief begrijpen van mentale toestanden van anderen
 - Weten dat die anders zijn dan die van jou

= mindblindness

(onvermogen om gedachten en gevoelens bij anderen te onderkennen)



Oefening 1

- verzamel gedurende 15 minuten je eigen problemen op sociaal gebied.
- Denk hierbij aan opmerkingen van anderen, dingen die je al probeerde, dingen waar je steeds opnieuw in faalt, dingen die je graag zou verwezenlijken, maar hier niet in slaagt, en...
- Schuif, als je klaar bent, je blad door naar Els. Els verzamelt ze in de pauze en groepeert ze op slights.



- Komt dit overeen met wat anderen denken?



non-verbale gedragingen

- Hij lijkt nooit betrokken
- ‘soms wordt mijn glimlach als heel indringend of zelfs uitdagend ervaren’
- Hij komt steeds zo dichtbij staan



vriendschappen met leeftijdsgenoten

- Ik heb helemaal geen sociaal netwerk
- Anderen hebben precies steeds vrienden waarmee ze iets kunnen doen
- Telkens als een relatie dieper gaat, lijkt ik te mislukken



gebrek in het spontaan delen

- Hij wil alleen maar zijn eigen mening geven, of als de juiste ervaren. Af en toe eens meedelen dat hij aarzelt, doet hij nooit.



Gebrek aan sociale of emotionele wederkerigheid

- Hij lijkt nooit betrokken
- door traag te zijn in denken, komt antwoord pas als gesprekspartner al aan het volgende begint... en die denkt dan dat hij /zij niet meer mag praten, voelt zich onderbroken en niet gewaardeerd.
- associatief denken: van hak op tak, rare gesprekspartner



Oefening 2

- Bezie jezelf als het middelpunt van de privacycirkels, en zet nu je ouders, familieleden, vrienden, kameraden, klasgenoten, collega's, bazen, de bakker, in deze cirkels. Hou er hierbij rekening dat hoe dichters ze het middelpunt naderen, hoe dichters jij ze ook toe laat in fysiek contact!



comfortzones

- De intieme zone.
Grens is de armlengte afstand.
Wie je hierin laat, is 'intiem'. Stap jij in die andere zijn zone....
- De Persoonlijke zone.
Grens is de handschudafstand, tussen 50 tot 150 cm.
Buiten deze zone een gesprek willen voeren wordt als afstandelijkheid ervaren.



- De sociale zone.

Grens is de afstand van 1.50 tot 3 mtr.

Het is de zone van sociale contacten zoals op feestjes, vergaderingen, aan tafel, bij consulten etc..

- De publieke zone.

Dichterbij gelegen, tussen 3 tot 8 mtr.

De communicatie blijft beperkt tot het rationele nivo. De onderlinge relatie is vrijblijvend.



En hoeveel in welke kring?

- intieme zone: ouders, broers en zussen, partner, eigen kinderen, af en toe een goede vriend (contekstafhankelijk!)
- Persoonlijke zone: vrienden en kameraden, of bij vertrouwelijkheden uitwisselen, of.... Bij roddelen...
- Sociale zone: bijna al de rest..

– Waar zit de psycholoog? ☺ ☺



vrienden en kameraden?

- Tijdens schoolperiode als kind: vriendjes, 3 à 4, wisselen elkaar wat af
- Tijdens humanioraperiode: de GROTE vriendschappen, 1 à 2 vrienden, rest kameraden (exclusiviteitsrecht!)
- Later: 1 à 2 mensen die je als vriend kan bestempelen. Wisselen, vriendschappen duren gemiddeld 5 jaar.



- Kameraden komen vooral via werk of vrijetijdsverenigingen.
- Vriend = iemand aan wie men door genegenheid en persoonlijke voorkeur verbonden is. (voor wie je wat 'voelt')
- Kameraad = iemand met wie je iets gemeenschappelijks deelt.



Waar vind je ze?

- School
- Werk
- Contactadvertenties (libelle, ...)
- VT clubs



Tips en trucs en ervaringen

- *Nonverbale signalen hebben een vijfmaal sterker effect dan de verbale inhoud*
- Wat je met je gedrag toont = !!!



Positie.

- = de hoek die personen ten opzicht van elkaar innemen, waarbij vooral de oriëntatie van het lichaam belangrijk is.
 - Personen in onderlinge competitie staan/zitten tegenover elkaar.
 - Personen die samenwerken staan/zitten naast elkaar.
 - Personen die met elkaar een gesprek voeren voeren dit meestal in een hoek van 90 graden. In een groep die om de tafel zit betekend de plaats aan de tafel soms tevens de positie in de groep of de rol die men wenst te spelen.



Oogcontact?

- normale duur: als je zelf spreekt: 40% van je spreektijd
als je zelf luistert: 75% van je luistertijd.

Het oogcontact bepaalt het spreektempo!!!

- Als je je zin beëindigt, kijk je de andere even aan.



Gezichtsuitdrukkingen

- Zijn de belangrijkste elementen om:
 - Emoties op te sporen en te tonen,
 - Betrokkenheid te tonen
 - Reacties op woorden en gedragingen te peilen
 - Om aan metacommunicatie te doen
- → daarvoor moet je dus ook ‘kijken’



lichaamshouding

- met het non-verbale gedeelte wordt bedoeld hoe je houding is, hoe je kijkt, welke gebaren je maakt. Kortom, alles wat een ander aan jou kan zien.
- Je kan een open houding hebben, een afwijzende houding, een opgejaagde ...



Gedeelde aandacht

- als je praat met iemand, dan moet je kijken naar waar hij/zij kijkt, want kijkt hij niet meer naar jou of in jouw buurt, dan is hij afgeleid, en moet je achterhalen waar hij /zij naar kijkt.



Sociale cognities

- Leren denken over denken en leren begrijpen van emoties, kan je oefenen.
 - wat zijn andere mogelijke hypothesen.
 - moeilijk voor iemand met ass, kontekst!

voorbeelden?



- ‘vertel eens, hoe ervaren de jij dat?’

oplekken: is ook maar één kant, DE
waarheid is voor iedereen anders, en ook
van context naar context verschillend



Emoties graderen

- Een emotie is niet zwart/wit of 0%/100%
- Emoties uiten is een heel belangrijk middel. Het creëert intimiteit en vertrouwelijkheid! Toont dat je mensen respecteert



- Bezorgt je zus je eindelijk die cd waar je al 4 keer om vroeg, en ... je trekt amper je mondhoeken naar omhoog.
- Welke reactie verwachtte zij?
- En wat leerde zij hier uit voor de toekomst?



Vrienden, een apart ras ???

- Soort zoekt soort?
 - Voordelen: begrip voor rust, begrip voor tijd nemen bij gedachten formuleren, ...
 - Nadelen: weinig uitdagend.
- Een relatie om eenzaamheid te vermijden? → resulteert soms in slechte relaties, omdat je niet kieskeurig genoeg bent



- De toetssteen: loopt iemand weg na intieme onthullingen? Geen echte vriend..
- Pas op met ervaringen uit het verleden! Doe niet aan patroonvorming: drie negatieve relaties betekenen niet persé een continue herhaling.



- De beste relatie.... Start bij jezelf.
 - Jezelf positief zien... spiegelt.
- Te hecht willen worden staat diepgang in de weg. Hechte relaties kennen af en toe een hecht moment, maar mogen niet leiden tot samensmelting. Individualiteit primeert



Leiderschap

- Twee soorten:
 - Informele: gericht op gevoel van anderen
 - Formele: gericht op doel van groep
 - Goede leider → richt zich op beide...



Oefening 3

- Naar wie kijk je op? (geen namen, is om te helpen denken)
- Waarom?
Welk eigenschappen heeft hij/zij?
- Schrijf die neer.
- Verzamelen van de eigenschappen.
- Opvallend?



- !! Ook groepen zijn contextbepalend.

- Een groep mishandelde vrouwen



- Een groep Vlaams blokkers



- Een groep tuinierders van seniorleeftijd



Bondgenoten?

- Hou je aan het gemeenschappelijke doel.
 - Waarom neemt iemand deel aan een motortreffen?
 - Waarom neemt iemand deel aan deze vorming?



Voor iedereen goed doen?

- Onmogelijk.
- Wel proberen grootste algemene deler vinden, via informeel peilen.
 - maar nooit voor iedereen goed.
 - mensen zijn verschillend.



- Vertel ik over mijn autisme?

- Ja: pro's (wie met ass om kan, past zich aan)

- : contra's (labeling)

- Nee: pro's (wie niet met ass omkan, zet zich af) / (je wordt de 'rare typ')

- : contra's (asociaal / dominant / stil zonder uitleg)



Indien niet, wat zeg ik dan?

- Ik ben niet de meest sociale persoon
- Benadruk je specifieke problemen, verontschuldig je er als het ware voor.
- Vraag tijdig hulp!!



Hartelijk dank
voor jullie aandacht
en tot ziens ...
of hoors....
of mails....

Voor meer informatie:

Website <http://www.psysense.be>

E-mail info@psysense.be

