



Autisme & Communicatie

in de sport



Auticomm.
autisme & communicatie





Inleiding

Starten met een nieuwe sport is voor iedereen spannend;

Hoe zal de training eruit zien? Zal de coach aardig zijn? Heb ik een klik met mijn teamgenoten? Kán ik het eigenlijk wel?

Voor mensen met autisme is het vaak nog extra spannend. Tijdens het sporten krijg je regelmatig te maken met moeilijke en onverwachte situaties, dit zorgt voor veel prikkels bij mensen met autisme. Bij een teamsport wordt er interactie en samenwerking verwacht met je teamgenoten en misschien heb je zelfs te maken met onbekende tegenstanders tijdens wedstrijden. Al deze punten zorgen ervoor dat er een hoge drempel is voor mensen met autisme om te gaan sporten (in een teamsport).

Mensen met autisme vragen zich soms af of ze wel in het team zullen passen en of hun teamgenoten kunnen omgaan met hun autisme. Dit terwijl mensen met autisme vaak juist uitblinken op gebieden die goed van pas komen bij een teamsport;

Ze hebben vaak een hoog doorzettingsvermogen en veel discipline. Het nakomen van regels en afspraken is geen probleem. Verder kijken ze vaak heel realistisch en objectief naar situaties.

Mensen met autisme hebben het team dus vaak ook veel te bieden. Toch zal de coach zich er bewust van moeten zijn dat hij altijd rekening moet houden met de persoon met autisme in zijn team.

Om het voor coaches makkelijker te maken, heb ik hier daarom wat tips onder elkaar gezet wat een coach zou kunnen gebruiken. Houd er wel rekening mee dat ieder persoon met autisme anders is! Net als ieder ander mens, zijn ook mensen met autisme niet met elkaar te vergelijken.

Daarom is het ook verstandig om van te voren met de persoon met autisme in gesprek te gaan en vergeet daarbij vooral onderstaande vragen niet;

Wat heb je nodig? En; Wat verwacht je van mij?

Mensen met autisme weten vaak zelf heel goed wat bij hun voor (over)prikkeling zorgt en wat ze op die momenten nodig hebben om alle prikkels weer te kunnen verwerken. Maak daarom gebruik van deze zelfkennis.





Tips bij het aanbieden van structuur

Vaste plek aanwijzen

Denk hierbij aan de plek in de kleedkamer maar ook bijvoorbeeld een vaste plek in de gymzaal waar hij of zij tijdens de training staat of zit. Voor mensen met autisme is het prettiger om niet tussen het hele team in te zitten (prikkel komen dan van alle kanten binnen) maar om ergens te zitten waar de persoon met autisme overzicht kan houden over de hele ruimte. Bij uitwedstrijden kan het moeilijk zijn om deze vaste plek vast te houden. Spreek daarvoor dan ook een eventueel alternatief af.

Les opbouw duidelijk en voor gestructureerd

Vertel aan het begin van de training altijd hoe de training eruit ziet van die dag. Benoem duidelijk en kort waar je nu aan begint en wat daarna komt.

Om na te gaan of het allemaal duidelijk is, kun je kijken of benoemd is geworden: Wie, wat, waar, wanneer en hoe. Vraag ook gewoon regelmatig of het allemaal duidelijk is of dat de persoon nog vragen heeft.

Voorspelbaar en consequent zijn

Mensen met autisme kunnen zich goed aan regels en afspraken houden. Het kan voor deze mensen zelfs heel moeilijk zijn als anderen zich dan niet houden aan die gemaakte afspraken. Zorg er daarom zelf voor dat je de afspraken die je maakt ook daadwerkelijk na kunt komen. Probeer daarin ook geen onderscheid of uitzonderingen te maken want daardoor begrijpen mensen met autisme de afspraken niet meer, voor alle teamgenoten geldt dus hetzelfde.

Bied ruimte voor time-out

Mensen met autisme raken sneller overprikkeld doordat de informatieverwerking anders verloopt. Om deze prikkels te verwerken helpt het om af en toe een korte pauze in te lassen waarin ze even alleen kunnen zijn. Mensen zonder autisme gebruiken een pauze meestal om met elkaar te praten en samen te zijn. Maar juist deze vrije situaties, zonder structuur, zijn voor mensen met autisme moeilijk. Houd hier dus rekening mee en bied tijdens de pauze een plek / mogelijkheid aan waarin de persoon met autisme even alles kan verwerken en kan opladen voor de rest van de training.





Tips voor de sociale omgang

Team genoten bewust maken

Sociaal zijn mensen met autisme meestal niet zo sterk, het contact maken met andere personen kan heel lastig zijn. Maak daarom de teamgenoten van te voren bewust over autisme en dat deze persoon misschien een andere benadering nodig heeft. Grappen en geintjes die voor veel mensen heel normaal zijn in de kleedkamer, kunnen door iemand met autisme bijvoorbeeld gezien worden als pesten omdat ze de grap niet begrijpen. Leg het team uit wat autisme is en hoe dit werkt bij de persoon met autisme die in het team komt. Overleg van te voren met deze persoon wat je als coach allemaal wel en niet kunt/mag vertellen. En misschien kan de persoon ook zichzelf wel introduceren?

Tips geven samenwerken

Nadat het team bewust is gemaakt, is het belangrijk ervoor te zorgen dat de persoon met autisme zich thuis gaat voelen in het team en aansluiting vindt. Het eerste contact is vaak moeilijk, dus stimuleer de persoon met autisme om contact te maken met het team door het team groepsopdrachten / spellen te laten doen. Om het nog makkelijker te maken, kun je het team opdelen in koppels of 'maatjes' maken. Op deze manier weet de persoon met autisme altijd op wie hij terug kan vallen binnen het team.

Positief benaderen

Benoem regelmatig de sterke kanten van de persoon met autisme, maar ook van alle andere personen in het team. Weet welke interesses hij of zij heeft en probeer daarbij aan te sluiten om in contact te komen. Probeer de positieve eigenschappen optimaal te gebruiken en in te zetten in de sport en trainingen.

Groep/team afspraken maken

Maak met het hele team samen 'team afspraken'. Hierin kan alles opgenomen worden wat het team en de coach belangrijk vinden. Zorg ervoor dat de afspraken kort en duidelijk zijn en dat ze goed na te leven zijn. Bijvoorbeeld;

Ik

- kom gemaakte afspraken na.
- scheld niet op (mede)spelers, scheidsrechters, de coach etc.
- zorg ervoor dat alle gebruikte materialen heel en schoon blijven.
- ben stil en luister als anderen (ook de coach) iets aan het vertellen/uitleggen is.
- Etc....





Overige tips

Geef meer tijd

De informatieverwerking bij mensen met autisme verloopt anders / langzamer. Ze hebben daardoor ook meer tijd nodig om nieuwe informatie te verwerken. Geef de persoon met autisme dus ook deze extra tijd of bereid degene er van te voren alvast op voor. Voordat je de informatie tegen het hele team vertelt, kun je de persoon met autisme apart pakken en de informatie alvast geven. Wanneer je dezelfde informatie verteld aan het hele team, hoort de persoon deze dus voor de tweede keer. Dit zorgt er ook al voor dat het makkelijker te verwerken is.

Iets nieuws aanleren

Het komt regelmatig voor dat mensen met autisme een slechtere motoriek hebben; hun bewegingen zijn houderiger en het duurt langer voor ze een nieuwe beweging aangeleerd hebben. Om ze te helpen bij het aanleren van een nieuwe beweging is het belangrijk dat de coach deze eerst duidelijk voordoet (visueel maken) en er precies bij verteld wat hij of zij doet. Om te controleren of het duidelijk is overgekomen kun je daarna vragen om het na te doen en het eventueel zelf nog enkele keren laten zien.

Praten over overprikkeling

Hoe je je voelt, kun je leren benoemen in kleuren. Door een kleur te kunnen noemen ipv het hele verhaal, kan verdere overprikkeling bij mensen met autisme voorkomen worden.

Groen: Je voelt je goed.

Wat er bijvoorbeeld te zien is; je bent ontspannen en rustig.

Oranje: Je bent lichtelijk overprikkeld.

Wat er bijvoorbeeld te zien is; je bent drukker of stiller dan normaal, snel afgeleid.

Rood: Je bent overprikkeld

Wat er bijvoorbeeld te zien is; je wordt boos of raakt in paniek, kan (bijna) niets meer.

Ga met de persoon met autisme hierover in gesprek en vraag wat degene nodig heeft als hij zich oranje of rood voelt. Misschien is het voor deze persoon ook wel handig om kaartjes (zoals die van de scheidsrechter) te hebben zodat hij/zij met de kaartjes kan laten zien hoe degene zich voelt. Als coach kun je dan snel hierop reageren als je weet wat de persoon bij die kleur (van jou) nodig heeft.

Fysiek contact

Bij sommige sporten kan het normaal zijn om elkaar af en toe aan te raken, of dit nu bewust of onbewust is. Ben ervan op de hoogte dat dit voor mensen met autisme niet altijd als prettig ervaren kan worden. Soms kan het misschien niet anders (bijvoorbeeld bij ondersteuning om iets nieuws te leren) maar in plaats van een schouderklopje kun je bijvoorbeeld ook je duim opsteken.





Tips bij de communicatie

- Zeg precies wat je bedoelt en doe dit kort, krachtig en duidelijk.
- Wees voorzigt met grapjes en sarcasme, dit wordt vaak niet (meteen) begrepen.
- Vermijd zoveel mogelijk vage begrippen zoals; straks, dadelijk, misschien etc.
- Laat je lichaamshouding en uitdrukking overeenkomen met je verbale communicatie.
- Sluit aan bij de belevingswereld van de persoon (en eigenlijk het hele team!).
- Probeer een eerlijke / neutrale houding aan te houden waarbij je niet gaat oordelen en goed- of afkeuren.
- Feedback geven: Benoem altijd veranderbaar gedrag en spreek daar op aan en niet het karakter van de persoon zelf. Praat ook altijd vanuit jezelf, met een ik-boodschap. Dus niet 'Wat ben je weer vervelend' maar 'Ik zie dat je erg onrustig bent'. Benoem daarna ook wat het met jou doet of wat je wel van de persoon verwacht.
Let erop dat je niet alleen negatieve feedback geeft, zorg ervoor dat er een balans is tussen negatieve en positieve feedback. Aan het einde van de training / wedstrijd kun je het beste eerst benoemen wat goed ging, daarna vertellen wat er minder goed ging en uiteindelijk daar nog een samenvatting van maken. (compliment » verbeterpunt » samenvatting)

