

Autisme en Motivatie

.....
'Waarom zou ik?' Als hij maar wil dan doet hij het wel!

Een veel gehoorde opmerking zeker als het gaat om mensen met autisme. Hebben zij een motivatie probleem of zijn hiervoor andere redenen om wel of niet iets te doen?

- 'We hebben zijn activiteit helemaal verduidelijkt en toch doet hij niets. Is hij lui?'
- 'Waarom zou ik gaan werken ik blijf lekker in bed!' Is niet gaan werken maar wel naar de repetitie van de band gaan een motivatie probleem?
- Hij komt tot niets als ik hem zijn gang laat gaan zit hij de hele dag aan de PC.

Wat is motivatie eigenlijk? En welke rol speelt motivatie bij ons persoonlijk handelen? En hoe werkt motivatie bij mensen met autisme en een verstandelijke beperking? Vaak is het moeilijk om daar goed zicht op te krijgen.

Op woensdag 22 april verzorgd Anke van Wijk deze avond; een introductie rond het thema autisme en motivatie.

Anke is als autismspecialist/logopedist werkzaam binnen Lunet zorg. Zij heeft ruim 20 jaar ervaring in de diagnostiek en behandeling van mensen met autisme en de begeleiding van hun sociale en professionele netwerk. Ze geeft veel les over autisme, werkt bij Fontys als gastdocent, is voorzitter van de landelijke beroepsvereniging van autismspecialisten (IBvA), en coördineert een project rond autisme in Roemenie.

De lezing begon met een opdracht. We kregen ieder een velletje papier en een dropje: Maak een rijtje.

Het was een vrij onduidelijke opdracht. De reacties waren wisselend.. mensen twijfelden even over hoe het te doen en deden het op eigen manier/overlegden met anderen. Of deden niets... 'het zal wel...!'

Anke vertelde: als je niet weet wat je moet doen, als de opdracht te onduidelijk is, word je bv. giebelig... ga je zitten draaien...voer je hem niet uit. Dit heeft niet persé te maken met onwil, maar vooral met de (on)duidelijkheid van de opdracht.
Iets doen of niet doen betekent niet persé wel of niet gemotiveerd zijn.

Wat motiveert U?

Waardering/resultaat/duidelijkheid/nut/iets leuks/voldoening/profijt/erkenning/bezig zijn....e.v.a.

Movere = in beweging komen.

Wat demotiveert U?

Slechte ervaring/pijn/onzekerheid/te lang durend/uitgesteld resultaat/negatieve ervaring/voor niets doen/ te moeilijk/te veel inspanning kostend/angst/geen beloning/stress/het 'moeten'.

Soms is iets demotiverend en toch doen we het, bv. Het huishouden. Waarom doen we het dan toch?

Verantwoordelijkheidsgevoel/anders wordt het nog erger/aangeleerd/overtuiging/ je wilt 'pleasen'/ 't wordt van je verwacht door je omgeving.

Beloon je jezelf als je iets gedaan hebt wat je graag doet? Bv. Een kopje koffie drinken na een huishoudklus?

Het is wel bijzonder dat je hoofd het kan opbrengen iets te doen als er geen motivatie is. Is dat je hele leven zo geweest?

Als baby is er alleen lust/onlust: hij/zij huult, roept bij behoefte aan voeding.

In de peuterleeftijd wordt al beloond door de mensen om hem/haar heen: de motivatie komt dan van buiten: 'als je dát hebt gedaan.. dán.....!'

Een voorwaarde voor de beloning is wel dat die snel/bijna onmiddellijk moet komen.

In de loop der tijd kan de prikkel uitgesteld worden (bv. Na een maand werken krijg je je salaris).

Uiteindelijk zal belonen van binnenuit kunnen worden (intrinsieke motivatie). Dit kan zich al op lagere schoolleeftijd ontwikkelen. Echt helemaal intrinsiek wordt het bijna nooit, er blijft bijna altijd wel een randje van sociale waardering omheen hangen.

Wat helpt is ook de ontwikkeling van de mens/ zijn nieuwsgierigheid. Een peuter wil al 'zelf doen'. De mens heeft een intrinsieke motivatie door dat hij/zij een drang heeft naar autonomie en zeggenschap, en doordat hij/zij invloed wil hebben op wat er gebeurt.

Anke tekende een ijsberg, de top boven water: hier zien we gedrag, hieraan denken we autisme te zien. Onder het water zit de reden die er voor verantwoordelijk is dat mensen doen wat ze doen, hoe mensen zich gedragen, wat je dus ziet (boven water).

Waarom gaat bij ASS mensen het contact anders?

- Inlevingsvermogen/ het verplaatsen in de ander is moeilijker
- Verbeeldingsvermogen is lastiger
- De waarneming van prikkels is anders, bv. Soms erg gevoelig, soms wordt alles tegelijk waargenomen.
- Het begrijpen kan een probleem zijn: mensen zonder ASS zijn vaak heel onduidelijk, niet concreet
- De vaardigheid plannen/organiseren is vaak lastiger. Mensen met ASS kunnen zich vaak wel beter focussen maar dan moet het ook precies zo gaan als ze gedacht hadden/afgesproken is.
- De emotionele ontwikkeling is niet altijd in samenhang met de cognitieve ontwikkeling.

Motivatie:

Als je maar vaak genoeg een foute ervaring hebt gehad.. dan laat je het maar zitten...

Er is een verschil tussen 'kunnen' en iets 'aankunnen'.

Wat een ASSer motiveert is vaak anders al wat een niet-ASSer motiveert.

- Wat betreft beloning: een aai over je bol is voor een ASS-er soms juist heel vervelend.
- Wat betreft resultaat: ziet de persoon met ASS ook dat resultaat en ambieert die dat ook?

Dus..

Zoek het juiste resultaat

Maak heel kleine stapjes

Zorg dat er zeker een succeservaring is.

Je hoort vaak: "bij een ander doet ie het wel...." (bv. Tandenpoetsen.. als een ander zegt dat ie gele tanden heeft gaat ie opeens wel poetsen...)

Belangrijk hierin is vaak dat het patroon doorbroken wordt. Het 'protest' kan ook een ritueel geworden zijn. Het is dan ook goed om bij bepaalde dingen hulp van 'buiten' te vragen, zodat je zelf je ouderrol kunt blijven vervullen in plaats van de rol van verzorger.

Het motiveert iemand als

De persoon zelf kan invullen wat/hoe hij het gaat/kan doen

De persoon het in zijn eigen tempo kan doen.

Wat zien wij aan de buitenkant: is het ONWIL of ONVERMOGEN?

Ga er maar van uit dat een persoon met ASS **niet** onwillig is.

Maar bedenk hoe vaak het wel niet gebeurt dat ze heel erg hun best doen en toch moppers krijgen.

Bv.:

Het opstaan voor een ASSer kan een heel grote klus zijn: ; zintuiglijke veranderingen: verandering in slaap/bewustzijn, licht/donker; sensorische veranderingen, bv je voetzolen op de grond; Planning: er is een hele plan nodig voor wat er allemaal moet gebeuren.

Soms staat er dan ook nog een ouder onder aan de trap te roepen dat je op moet schieten. Je bent net je haar aan het kammen en hoort die stem.. luistert.. moet dan weer helemaal terug naar wat je aan het doen was.. oh ja.. mijn haren kammen....

En heb je heel goed je best gedaan alles te doen, dan kom je beneden en krijg je alleen maar moppers omdat je zo laat bent....

Je hebt als ouder/begeleider vaak niet door dat waardering voor een ASSer heel anders kan zijn: al zo hun best gedaan en nu is het nog niet goed...

Het resultaat

Ons doel is vaak niet hetzelfde doel als wat een ASSer heeft. Gewoonlijk vind je: een kind moet luisteren naar wat de ouder wil. Maar voor een ASSer is dat niet zomaar logisch/begrijpelijk en zeker niet altijd motiverend/ te volgen.

Wat helpt?

- Je doel loslaten
- Kijken naar de ASSer
- In hun tempo en gedachten gaan zitten, aansluiten/meegaan
- En vanaf dat punt weer zoetjesaan toewerken naar wat jij zelf wil/gedaan wil krijgen.

- Lastig is dat je wel vaak ziet dat ASSers ook wel degelijk heel snel kunnen zijn. Dit kan als dingen lopen in hun eigen gedachtenspoor. Het is voor ons moeilijk voor te stellen dat de voor ons gewone dingen niet passen in hun gedachtenspoor en daardoor veel langzamer gaan.
- Duidelijkheid: let op hoe vaak wij niet duidelijk zijn voor een ASSer
- Houd rekening met zijn/haar mogelijk probleem met de verbeelding

De kern van het motiveren zit hem in:

Iets moet nuttig zijn (bv. Ik ga pas afwassen als alle serviesgoed op is)

Iets moet leuk zijn

Een ass-er heeft vrijwel altijd wel motivatie. Als iets niet leuk is, zorg ervoor dat het door hem/haar gezien kan worden als nuttig.

En helaas: hoe.. dat is per ASS-er een hele zoektocht.

Helpend kan zijn: Via een omweg toch aantrekkelijk maken:

- Belonen
- Afleiden
- Keuze geven
- Verleiden

Wanneer kun je stoppen met helpen motiveren? Dat is niet zomaar duidelijk te krijgen, het blijft een zoektocht, maar bovenstaande bedenken helpt wel om de motivatie te stimuleren.