

## **Inhoudsopgave**

Introductie

Het beste uit dit boek halen

1. Je zorgen maken
2. Positief denken
3. Lichaamstaal
4. Grenzen stellen
5. Oogcontact
6. Stem intonatie
7. Gevoel voor mode
8. Verdraaiing van de waarheid
9. Misvattingen..
10. Conversaties
11. Algemene kennis
12. Namen
13. Humor en conflicten
14. Seksuele problemen.en uitgaans punten...
15. 's Nachts uitgaan
16. Versierpogingen
17. Uitnodigingen
18. Persoonlijke veiligheid
19. Verkrachtingsgeweld
20. Het vinden van de juiste vrienden
21. Een goede reputatie houden
22. Voor je autisme uitkomen
23. Onderwijs
24. Zelfstandig leven
25. De telefoon gebruiken
26. Gasten
27. Banen en sollicitatiegesprekken
28. Autorijden
29. Naar het buitenland reizen
30. Onderhandelen
31. Zelfontplooiing

Persoonlijke diepgaande analyse v/h probleem

Naslagwerk

## INTRODUCTIE

Voorzover ik mij kan herinneren, heb ik altijd gedachten en ideeën gehad die mij destijds uniek leken te maken. Als jong kind op de basisschool, hield ik mij de meeste tijd bezig met mijn eigen zaken en konden mensen niet veel hoogte van me krijgen.

Mijn altijd intrigerende ideeën zaten opgesloten in mijn hoofd en ik kon deze niet bij anderen overbrengen. Toen ik 7 jaar oud was, kreeg ik mijn diagnose autisme in een vorm die nu bekend staat als Asperger Syndroom. Niet lang daarna werd ik naar een speciale school, genaamd Whitefields, in Walthamstow, Londen gestuurd.

Daar kreeg ik 8 jaar lang specialistische hulp, het meeste van een opbeurende, gedreven vrouw genaamd Jenny. Niet lang na op deze school begonnen te zijn, werden ik en mijn familie betrokken bij de Kith and Kids waar ik nu regelmatig vrijwilligerswerk en workshops voor doe, immer actief en creatief.

Op de leeftijd van 14 jaar, ging ik over naar een school genaamd West Lea in Edmonton, waar ik uiteindelijk mijn staatsexamens deed, waar ik goed in slaagde. Mijn erkenning als waardig kandidaat voor de staatsexamens werd overwegend bereikt door de leraar Frans, Mr Cole tegenover wie ik erg dankbaar ben.

Op mijn zeventiende was ik in staat te beginnen aan de zesjarige opleiding in Winchmore waar ik hard werkte op mijn A-levels. Ik slaagde erin om mezelf een geliefd doelwit te maken voor het gepest en getreiter van de andere studenten. Maar gedurende deze tijd leerde ik ook voor het eerst om voor mezelf op te komen. Ook realiseerde ik mij dat er vele ongeschreven regels over gedrag en rangorde waren die iedereen kende, behalve ik.

Daarna werd ik toegelaten door de universiteit van Manchester om een studie biochemie te volgen, die ik nu voltooid heb. Ik begon aan de universiteit met dezelfde levenslange illusie die ik altijd al had: dat een nieuwe start betekende dat ik geen meer last zou hebben van gepest worden.

Echter, mijn sociale status in het eerste jaar was schrikbarend. Ik bracht een heel jaar lang in een flat door met zeven andere jongens, waarbij ikzelf praktisch geïsoleerd bleef. In het tweede jaar kon ik in een huis in Fallowfield terecht, waar 3 vrienden en twee vrije plaatsen waren. Ik kwam daar compleet toevallig terecht. Ik werd goede maatjes met Nick, die de tweede vrije plaats opvulde. Hij is door en door een rebel en heeft mij vele van de zakentrucs geleerd, die ik nodig had in de liederlijke en soms vijandelijke straten en nachtelijke uitgaansgelegenheden van Manchester.

Tussen mijn tweede en derde jaar boekte ik een tamelijk onvoorbereide plaats bij een expeditie in Oost Afrika, waar ik op eigen risico de meeste van mijn tijd apart van de groep (die me afwees) doorbracht. Ik leerde van alles over de leefstijlen en gewoonten van de lokale bevolking. Nooit eerder was mijn arme moeder zo bezorgd. In mijn laatste jaar had ik het geluk samen te leven met mensen die erg pienter en volwassen waren en waar ik op kon bouwen. Sinds ik mijn bul gehaald heb, heb ik verschillende activiteiten met autistische kinderen ondernomen, zowel in Engeland als in het buitenland. Ik werk nu als kinder entertainer en ik ervaar dit oprecht als een succesvol besluit.

Ik heb dit boek met een bedoeling geschreven. Het is bedoeld om mijn ervaringen als een Asperger slachtoffer, van een wereld waarin elke situatie weer net iets anders is, door te geven aan andere mensen die aan Asperger lijden. Ik hoop een set van regels en leidraden aan te kunnen bieden op een wijze die niet tot onnodige verwarring zal leiden.

Mijn aanwijzingen zijn bedoeld om op ondubbelzinnige wijze aangereikt te worden om mensen niet in verwarring te brengen of zaken uit hun verband te rukken. Ik zal waarschijnlijk een publiek hebben, dat zowel uit autistische als niet autistische mensen bestaat. Ik wil er nog even op wijzen dat veel van de zaken die ik beschrijf, voor sommigen direct herkenbaar kunnen zijn, terwijl ze bij anderen totaal onbegrijpelijk kunnen overkomen. Daarom wil ik benadrukken dat ik niet de intentie heb uit de hoogte of belerend te doen.

Ik heb ervoor gekozen om dit boek nu en niet later te schrijven, omdat de relevante fouten en lessen in mijn leven nu nog helder in mijn hoofd zitten. Sommige mensen kunnen dit boek als een beetje overbodig beschouwen. Maar persoonlijk geloof ik dat de gemiddelde autist die in deze tamelijk verfoeilijke wereld een onafhankelijk leven gaat leiden, helemaal geen behoefte heeft om beschermd te worden.

Ik wil deze mensen uitrusten met krachtige hulpmiddelen (trucs en kennis) die ze nodig hebben om zichzelf te verdedigen. Ik wens geen mening te vestigen of hypocriet te doen. Ik heb mij bij het schrijven van dit boek tevens gebaseerd op de opbouwende reacties van ouders van andere autistische mensen. Ik zou liever niet willen dat wie van mijn autistische lezers ook, onder druk dit boek moet gaan lezen. Het kan voldoende zijn om dit boek gewoon in iemands slaapkamer rond te laten slingeren, om bij die persoon in het oog te springen en een gezonde interesse te stimuleren.

Ik beoog met dit boek de kwaliteit van andermans leven te verbeteren en wil iedereen in mijn autistische publiek nadrukkelijk aanmoedigen niet te snel dit boek in de praktijk toe te willen passen. Bedenk dat Rome ook niet in 1 dag is gebouwd. Zelfs ikzelf ondervind nog steeds problemen om al deze regels in praktijk te brengen, maar het helpt me zeker dat ik me van deze regels bewust ben.

## **HET BESTE UIT DIT BOEK HALEN**

- Niet iedereen zal meteen alles wat in dit boek staat begrijpen. Maar als er iets is dat je in eerste instantie niet begrijpt, dan kun je dit overslaan en er later nog eens op terugkomen.
- Dit boek is bestemd om je gewaar te maken van de vele ongeschreven regels die de meeste mensen instinctief weten en voor lief nemen.
- Wanneer mensen ongehoorzaam zijn aan deze ongeschreven regels, dan kunnen zij er soms mee weggelaten worden. Maar gewoon gewoonlijk is het zo dat zij die breken met informele regels, zullen lijden onder informele straffen. Dit betekent: uitgelachen worden, behandeld worden als een minderwaardig persoon of geïsoleerd worden.
- Het lastigste met autistisch zijn (of het hebben van het Asperger Syndroom), is dat er zoveel mensen zijn die van je verwachten dat je deze regels kent en eraan leeft -zoals zichzelf doen- zelfs als niemand je ooit verteld heeft wat deze regels zijn.

Het lijkt geen twijfel dat dit heel erg oneerlijk is, maar helaas kijken de meeste mensen daar anders tegenaan, omdat ze het probleem niet begrijpen.

- Als jij, tegenover jezelf, problemen hebt om te accepteren dat je autistisch bent (of Asperger Syndroom hebt), dan kun je het nog veel moeilijker maken voor jezelf.

Zoiets accepteren zal je niet alleen helpen om het meeste uit dit boek te halen. Je zult jezelf ook beter kunnen vergeven, ten aanzien van dingen die je fout doet en die je afremmen.

- Gewoonlijk heerst er een ongeschreven regel over het publiekelijk bespreken over ongeschreven regels. Maar het wordt wel geaccepteerd als je er met je ouders, docenten, of vrienden over praat wanneer je ze onder vier ogen kunt spreken.

- Vele van deze regels zou je wellicht wat nader verklaard willen zien. Helaas kunnen niet alle regels uitgelegd worden zonder af te wijken van het doel waarmee dit boek is geschreven.

Ook is het zo, dat veel mensen in staat zullen zijn om de regels in dit boek perfect te begrijpen zonder zich zelfs daarvan bewust te zijn.

- Als je je teveel afvraagt over het waarom van deze regels dat je ze niet in de praktijk kunt toepassen, dan haal je niet het beste uit dit boek.

Echter, het kan geen kwaad om af en toe wat tijd vrij te maken om deze regels te overdenken.

- Sommige ongeschreven regels, kon in niet invoegen, ofwel omdat ze te vaag zijn erg situatieafhankelijk zijn, ofwel omdat ik ze zelf nog niet ontdekt heb.
- Wanneer je dit boek gelezen hebt, kun je denken dat deze regels te maken hebben met een tamelijk dwaas spelletje. Maar dit spelletje is het leven en de regels kunnen niet veranderd worden.
- Het probleem met het spel genaamd "leven" is dat iedere situatie weer net iets anders is. Sommige regels kunnen in de ene situatie heel goed toegepast worden, terwijl je er in een iets andere situatie niets aan hebt.

Dit boek kan je niet uitleggen hoe je met elke situatie het best kunt omgaan, maar biedt je alleen richtlijnen.

- Autistische mensen hebben de neiging om details te onthouden, waar niet-autisten de plot onthouden.

Een plot stelt de meeste mensen in staat om de ongeschreven regels van de maatschappij die in dit boek staan, te ontdekken en te leren.

- Je zou sommige of vele van de regels in dit boek al kunnen kennen. Niettemin staan ze erin voor diegenen die deze regels nog niet kennen.
- Soms zijn er bepaalde mensen die je van advies en kritiek voorzien, die je als enigszins uit de hoogte, belerend of onbelangrijk zou kunnen ervaren.

Je zou hiertegen kunnen gaan verzetten, maar je zou in feite bezig kunnen zijn te rebelleren tegen die paar zaken die je het meest kunnen helpen.

- Onthou dat dit boek deels geschreven is op mijn eigen persoonlijke ervaringen en dat hetgeen wat voor mij geldt, niet altijd voor een ander hoeft te gelden.

## 1. JE ZORGEN MAKEN

- Een ding waar autistische mensen vaak erg goed in zijn, is zich zorgen maken.
- Een hoop van je pogingen om je leven te verbeteren kunnen erg teleurstellende aflopen. Op zulke momenten zul je wellicht niet kunnen begrijpen hoe anderen heel soepel en open met elkaar omgaan.
- Als je probeert je ergens in te mengen en met onzinnige antwoorden aan komt zetten, dan raken mensen geïrriteerd.
- Als andere mensen over jouw nonsens kunnen klagen, waarom zou jij je dan niet over hun nonsens mogen beklagen? Het is ook zo oneerlijk! Ben je geïrriteerd? Zoja, dan heb je daar alle recht op. Maar je kunt de dingen zoals ze zijn niet veranderen. Echter, dit boek kan je helpen om de nonsens van anderen beter te begrijpen.
- Het probleem met je zorgen maken, is dat het je vaak afleidt van datgene waarop je je moet concentreren om het probleem op te lossen.
- Met sommige problemen kun je makkelijker leren omgaan, door te proberen de grappige kant ervan in te zien. Als je kunt leren om jezelf te lachen, dan kunnen vele van je zorgen weg ebben.
- Veel mensen kroppen hun problemen op terwijl er niets met hun aan de hand lijkt te zijn, maar een hoop mensen hebben de behoefte om te praten over hun problemen. De truc is om tegen de goede mensen te praten en niet tegen de verkeerde.
- Praat niet over je problemen in het openbaar of met mensen die je niet kent (behalve mensen met een adviserende functie). Als je dit wèl doet, dan maak je je zwakheden bekend bij de mensen in je omgeving. Denk niet dat ze niet zullen luisteren.
- In het openbaar over je problemen praten, kan op korte termijn sympathie opwekken, maar op lange termijn zal het je waarschijnlijk gaan isoleren.
- Je kunt over je problemen praten met leraren, ouders, directe familieleden en soms met vrienden.
- Soms, maar niet altijd, is het prima om over je problemen in gezelschap van een klein groepje vrienden te praten. Bedenk hierbij wel dat het relevant voor de conversatie moet zijn.
- Wanneer je over je problemen praat, probeer dan niet jezelf teveel omlaag te halen. Negatief gepraat veroorzaakt negatieve gevoelens en negatieve gevoelens maken je zwakker en minder weerbaar. Je wilt niet terecht komen in een neerwaartse vicieuze spiraal.
- Deze laatste opmerking in gedachten: probeer in een positieve opgaande spiraal te geraken als je kunt. Dit heet in het Engels PMA (Positive Mental Attitude). Door meer stil te staan bij je positieve eigenschappen, voel je je beter over jezelf en ben je beter in staat jezelf te wapenen tegen depressies.
- Soms kan het gebeuren dat je door bepaalde mensen als nutteloos of onwetend wordt bestempeld. Dat kan gebeuren doordat je niet de kans krijgt je intelligentie te uiten, NIET omdat het de waarheid is.
- Een vreselijk gevoel waar je mee om moet leren gaan, is schuld. Als je denkt dat je jezelf ergens schuldig over moet voelen, moet je jezelf afvragen of je op het moment van je daad wist dat je met iets verkeerd bezig was. Als je dat niet wist, of er slechts een vaag gevoel bij had, dan moet je het je niet kwalijk nemen, zelfs als andere mensen dat wel doen. Je kunt beter tegen jezelf zeggen dat je je best zult doen om niet weer in dezelfde fout te vervallen.
- Vaak is het zo dat als je je verontschuldigd tegenover iemand, dat je schuldgevoel verzacht, maar EENMAAL is genoeg! Als je je teveel verontschuldigd, kom je erg verlegen of zwak over.
- Als je denkt dat de hele wereld tegen je is: dit is een illusie. Iedereen heeft dit soort gevoelens wel eens.
- Denk eraan om geduldig te zijn als e dit boek gaat gebruiken. Persoonlijke ontwikkeling is een traag en moeilijk verlopend proces.

- Een ander probleem waar je tegen aan kunt lopen is dat als je je doelen slechts voor de helft bereikt, dit voor jou niet voldoende is. Jij kunt een alles-of-niets persoonlijkheid zijn, maar denk eraan: het kan in dit geval ook zijn dat het je autisme is dat zich doet gelden.
- Onthoud: het sleutelwoord is VASTBESLOTENHEID en als je in je hart weet dat je tot iets in staat bent, ga er dan voor!

## 2. POSITIEF DENKEN

- Veel zaken zijn voor intelligente autisten makkelijker dan voor de meeste niet-autistische mensen.
- Autistische mensen kunnen bijzonder goed in het leren van feiten, vaardigheden en talenten, wanneer (A) zij dat willen en (B) wanneer de juiste middelen tot hun beschikking staan. Dit kan goede carrière vooruitzichten geven.
- Handige gaven die autisten kunnen hebben zijn o.a. een fotografisch geheugen, muzikaal talent, verhoogd besef van visuele logica en een buitengewoon potentieel voor computer programmering.
- Om nauwgezette punctualiteit op de werkvloer te laten zien en om uiterst nauwkeurig, hoog kwalitatief en altijd voor de deadlines te kunnen werken, kan extra respect bij je directeur of opzichter afdwingen.
- Sommige mensen zeggen dat eerlijkheid niet altijd als beste werkt. Maar als je eerlijk kunt blijven tegen de juiste mensen en tevens de waarheid achter kunt houden wanneer vertrouwen is vereist, kan je onovertroffen eerlijkheid veel respect.
- Als je gewoonlijk een stil persoon bent, die vaak slechts spreekt wanneer dat de moeite waard is, kan dat erg welkom zijn op de werkvloer.
- Door niet je hele leven aan de ongeschreven regels van de maatschappij vast te zitten, kan van jou een hoogst originele denker maken.
- Veel situaties waarin niet-autisten zich geprovoceerd of geïntimideerd kunnen voelen, doen autisten vaak niets, waardoor ze helder kunnen blijven denken. Jij zou compleet onafhankelijk en immuun kunnen zijn voor gespannen situaties en de slechte gevoelens waaronder andere mensen moeten lijden. Echter, het probleem hierbij is dat je tevens immuun zou kunnen zijn voor signalen die wijzen op gevaar. Maar dit boek kan je misschien helpen deze signalen te herkennen.
- Als je wilt, kun je in officiële toelages en uitkeringen krijgen om je je leven door te helpen. Probeer dit niet te zien als oplichterij. Afhankelijk van hoe hard je leven was, kun je dit wellicht in overweging nemen.

### 3. LICHAAMSTAAL

- Lichaamstaal staat niet alleen voor gebaren, het omvat ook: gelaatsuitdrukkingen, oogcontact en stem intonatie en wordt soms beïnvloed door wat voor kleren je draagt.
- Sommige mensen kunnen lichaamstaal tot in de puntjes beheersen, maar velen vinden het lastig.
- Veel mensen maken zich voortdurend druk om hun eigen lichaamstaal, inclusief diegenen die ontzettend goed in lichaamstaal zijn.
- Het laten zien van de verkeerde emotie of glimlach op het verkeerde moment kan je voor paal doen staan. Dit kan voorkomen wanneer jij over iets heel anders nadenkt dan waarover de mensen om je heen over praten. Als iemand hierop reageert, zeg dan dat je "even ergens anders met je gedachten was".
- Als mensen geëmotioneerd met jou praten en je reageert niet op hun lichaamstaal met je eigen lichaamstaal, dan kunnen ze dat opvatten als een gebrek aan empathie (=emotionele herkenning) of dat je er niet om geeft.
- Als iemand je vertelt dat je niet genoeg lichaamstaal gebruikt, moet je dit misschien overdrijven om te beklemtonen wat je zegt, maar niet teveel. In het begin zal dit kunstmatig aanvoelen.
- Met lichaamstaal drukt men ondermeer beleefdheid uit. Bijvoorbeeld "pardon", "bedankt", "proost", "tot ziens" en de eerste zijn die "hoi" zegt. Het vergt meestal enige inspanning om deze dingen te zeggen, maar wellicht is beleefdheid verondersteld een inspanning te zijn. Ik heb informele beleefdheden genoemd, maar de hoffelijkheid waarmee je je beleefdheden uit, kan afhangen van de mensen in je gezelschap.
- We moeten allemaal voorzichtig zijn als we achter iemand staan, omdat als die ander zich omdraait hij/zij kan schrikken. Dit is vooral belangrijk als je groot bent. Echter, in een volle bus zul je er waarschijnlijk niets aan kunnen doen.
- Het kan best lastig zijn om je 3 keer per week te douchen en om deodorant te gebruiken, maar het is veel makkelijker om met mensen om te gaan als je je schoon en fris voelt en niet stinkt. Denk eraan: als je stinkt, kan het zijn dat je je hier niet bewust van bent.
- Als je te goed bent in lichaamstaal, of als je er te stoer uitziet, zijn mensen geneigd minder gauw uitzonderingen voor jou te maken als je iets verkeerd gedaan hebt, zonder dat zelf door te hebben.
- Als je een volwassene bent, en vooral als je een grote bent, dan is het beter om niet over straat te gaan rennen, tenzij die straat leeg is. Rennen om de bus of trein te halen is echter in orde. Aan de andere kant: als je gaat joggen, draag dan een korte broek of bomber-jack zodat mensen kunnen zien dat je aan het trainen bent en ze zich niet geïntimideerd hoeven te voelen.
- Wanneer je iemand over straat ziet lopen die je kent, kan dat soms lastig aanvoelen. Maar wederzijds korte blikken uit te wisselen, licht te glimlachen en lichtjes de wenkbrauwen op te trekken is gewoonlijk genoeg.

#### **4. GRENZEN STELLEN**

- Grenzen stellen gaat over je niet te close opstellen tegenover iemand, maar ook niet om je teveel af te zonderen.
- De juiste grenzen stellen hangt van de persoon af waartegen je praat en ook de tijd en plaats.
- Als er een fysieke aantrekkingskracht is tussen jou en iemand anders, zul je zowel de juiste signalen af moeten geven als deze signalen van de ander af kunnen lezen. De simpelste manier om dit te doen is om open gebaren en gebaren naar iemand toe op te vatten als "aantrekking", terwijl gesloten gebaren en gebaren die van iemand afwijzen, op te vatten als "vermijden".
- Je moet je vaak bewust zijn van de moeilijkheid of je nu iemand moet benaderen of juist moet ontwijken. Heel vaak moeten we de beslissing nemen of we naar iemand toelopen, hem/haar ontwijken of geen van beide te doen.
- Ook is er het probleem om andermans territorium te herkennen. Als je je in de één of andere situatie opdringt die anderen beschouwen als hun eigen zaak, dan kun je in grote problemen komen.

Bijvoorbeeld: op een dag was ik op bezoek bij een vrouw met een huis vol kinderen. Ze was verontrust over haar net uit de gevangenis gelaten dominante vriendje. Die was net zonder aanwijsbare reden het huis uit gestormd. Ik realiseerde me toen niet dat ik mij vanuit zijn standpunt op zijn territorium bevond, dat hij daarom kwaad was geworden en het huis uit gerend. Gelukkig voor mij kwam hij pas de volgende dag terug. Als je een dergelijke fout maakt, en iemand legt er je later over uit, dan kan het je ineens heel duidelijk zien.

## 5. OOGCONTACT

- Oogcontact is moeilijk te leren beheersen. Het is lastig om niet teveel of te weinig oogcontact aan mensen te schenken wanneer die tegen je praten.
- Wanneer mensen niet aan het praten zijn en jij ook niet tegen hun praat, is het het beste om hun niet aan te kijken. Dit omdat mensen vaak wel degelijk vanuit hun ooghoeken kunnen zien of je hun aankijkt. Vooral als je lang kijkt, kunnen mensen zich ongemakkelijk gaan voelen, wat ertoe kan leiden dat ze achter je rug om over je gaan praten.
- Om anderen op de juiste wijze te leren bekijken kan moeilijk voor je zijn, maar het is zeker niet onmogelijk.
- Ook het aanwijzen van mensen kan hen achterdochtig maken. Je moet dus zoveel mogelijk vermijden mensen aan te wijzen, of dit zo discreet (heimelijk) mogelijk doen.
- Wanneer je met iemand praat of als iemand tegen jou praat, dan wordt ervan je verwacht dat je die persoon aankijkt, terwijl je het volgende in gedachten houdt:
  - Als je de ander minder dan de helft van de gesprekstijd aankijkt, kan dat suggereren dat je verlegen bent (wanneer je omlaag kijkt) of dat je staat te liegen (als je zijdelings wegekijkt).
  - Als je gedurende meer dan de helft van de tijd iemand aankijkt, suggereert dat dat je iemand graag mag (als je naar iemands gezicht als geheel kijkt) of als agressie (als je iemand recht in de ogen kijkt).
  - Wanneer je iemand gedurende de hele gesprekstijd aankijkt, kan de ander dat op twee manieren opvatten. Of je komt uitdagend over (de agressieve blik), of je hebt die ander lief (de intieme blik). Echter, in sommige culturen (bv. de Middellandse landen in Europa) kan het ook kameraadschap symboliseren. Voor iemand met autisme kan dit erg moeilijk zijn, want eerst moeten we ons ervan verzekeren of deze manier van aankijken tijdens het gesprek passend is.
  - Ook is het zo dat vast oogcontact ons sterk kan afleiden terwijl we proberen te praten.

## 6. STEM INTONATIE

- Jij zou best eens één van die mensen kunnen zijn die voortdurend met een monotone stem praat, zonder dit bewust te weten.
- Vraag een betrouwbaar persoon of dit waar is. Als dit zo is, dan is het misschien nodig om de intonatie van je stem te overdrijven wanneer je iets wilt benadrukken. Maar overdrijf niet teveel! Om dit te oefenen zal in het begin wat onwennig aanvoelen.
- Hoe meer intonatie bij het voorlezen van een boek aan een kind, hoe beter.
- De intonatie van de stem is ontzettend belangrijk om vast te kunnen stellen of iemand ergens enthousiast of sarcastisch over is. Intonatie is tevens belangrijk om aan te geven of we iets serieus bedoelen of als een grapje.
- Monotoon praten kan overkomen alsof je neerslachtig bent. Wanneer je over iets plezierigs of opwindends praat, moet je daar ook op een opgewonden manier over praten, anders kom je vreemd over op mensen.
- Onthou om niet te luid of te zacht te praten. Dit hangt af van de afstand tussen jou en de andere persoon. Ook wanneer geheimhouding over het gespreksonderwerp gewenst is, moet je wat zachter praten. Fluister wanneer iemand anders tegen je fluistert (of wanneer een derde persoon vlakbij ligt te slapen).
- Op momenten wanneer je extra luid en duidelijk moet spreken (bv. op het toneel of tijdens een spel), zul je dit op gepaste wijze moeten doen. De beste manier om dit te doen om prettig aanvoelende, rechte lichaamshouding aan te nemen en inbeelden dat je stem vanuit je maag komt, hoe vreemd deze tip ook klinkt.

## **7. GEVOEL VOOR MODE**

De kleren die je draagt kenmerken je persoonlijkheid.

- Als je fel, bont gekleurde kleding draagt, wellicht om zelfverzekerd over te komen, kunnen mensen in je geïnteresseerd raken.
- Als je cowboylaarzen, gescheurde jeans, heavy-metal t-shirts en een met glimmend metaal beslagen leren jack draagt, worden mensen ofwel afgeschrikt of denken dat ze in staat zijn om met jou te kunnen praten over zaken als heavy-metal, muzieksoorten, het straatleven of nachtclubbezoek. Het is erg lastig om deze vooroordelen over deze kledingwijze weg te nemen.
- Als je kleding in natuurlijke kleuren draagt, zoals blauw, grijs, donkergroen of wit, waar mensen verder niets over kunnen zeggen, maar er wat er wel trendy uitziet, zullen mensen je eerder beoordelen zoals je bent in plaats van opmerkingen over je kleding te maken. Dit is waarschijnlijk wat je hebt liefste hebt.
- Het is vaak een goed idee om de mening van iemand anders te vragen over wat je het beste kunt dragen (vraag dit aan iemand die je kunt vertrouwen).

## 8. VERDRAAIING VAN DE WAARHEID

- Er wordt van sarcasme gesproken als iemand het tegenovergestelde bedoeld van wat hij zegt. Als iemand bijvoorbeeld een boer laat en een ander zegt "wat beleefd!" is dat sarcasme. Sarcasme is iets wat voor veel autisten moeilijk te herkennen is. Misschien zul je het nodig hebben om te weten hoe je het beste met sarcasme moet omgaan. Dit wordt beschreven in de volgende paragrafen.
- De waarheid niet kennen is een veel voorkomende reden waarom mensen deze verdraaien.
- Een bijzonder nare wijze van verdraaien van de waarheid is de schuld op een onschuldig persoon afschuiven. Wat zelfs nog erger is, is dat iemand bewust iets fout doet, puur en alleen om jou er de schuld van te geven. Als dit gebeurt, moet je eerst zien uit te vinden of iemand het als grapje bedoeld of dat er sprake is van een serieus opgezette valkuil. Als het serieus is, en jij uiteindelijk de schuld krijgt, dan zul je bewijs nodig hebben dat het niet jouw schuld is. In dat geval moet je de juiste mensen vertellen dat iemand je erin geluisd heeft en het daarbij houden.
- Als iemand jou iets vraagt, waarop jouw antwoord wellicht kwetsend kan overkomen, kun je dit oplossen met een leugentje om bestwil, dat is bedoeld om ergere misstanden te voorkomen dan wanneer je ronduit de waarheid zou spreken.
- Als je niet wenst te liegen, kun je er in plaats daarvan voor kiezen om de waarheid achter te houden, om jezelf of anderen uit moeilijkheden te houden. In dit geval is het begrijpelijk om bepaalde onderwerpen, die dit geheim ter sprake zouden kunnen brengen, te vermijden. Zoniet, dan zul je moeten voorwenden dat je nergens vanaf weet, door gebruik van onhandige ontwijkende afleidingen (waarin vaak humor betrokken wordt) of zelfs door te liegen. Ook kan er van je worden verwacht dat je automatisch aanvoelt wanneer iets geheim moet worden gehouden of niet.
- Als iemand probeert om jou een boodschap over te brengen die je mogelijk zou kunnen kwetsen, probeert zo iemand dit vaak op te lossen door middel van een hint.

Een goed voorbeeld hiervan is de man die een vrouw probeert te versieren, terwijl de vrouw niets van hem wil weten. In plaats van te zeggen: "ik ben niet geïnteresseerd, ga weg!", zou die vrouw kunnen volstaan door in haar antwoord het een paar keer over haar vriendje (ook al heeft ze die niet) te hebben. Dan denkt de versierder: "bah, ze heeft al iemand" en zal zijn heil elders zoeken.

- Soms is het mogelijk om misleid te raken door figuurlijke uitdrukkingen. Dit zijn uitspraken die niet letterlijk moeten worden opgevat. Iemand kan bijvoorbeeld zeggen "ik voel me inde zevende hemel", terwijl hij/zij bedoeld dat hij/zij zich fantastisch voelt. Als je dergelijke spreekwoorden niet herkent, dan zul je je hierin moeten gaan verdiepen door boeken te gaan lezen waarin spreekwoorden met hun letterlijke betekenis staan beschreven. En anders is er misschien iemand in je directe omgeving die het je kan leren.
- Soms gebeurt het dat iemand tegen je liegt, omdat die persoon iets van jou wil. Het beste voorbeeld hiervan is de verkoper aan de deur die je geld wil. Zo zou hij je kunnen oplichten door je een TV te verkopen die het niet doet.
- Gedurende de meeste gesprekken is het niet ongewoon dat mensen overdrijven. Iemand die zegt "ik heb gisteravond wel 10 biertjes gedronken", kan daar eigenlijk 5 mee bedoelen. Mensen die overdrijven kunnen dus makkelijk verkeerd begrepen worden.
- Als iemand letterlijk iets tegen je zegt dat agressief klinkt, zoals "jij domme sukkel", met een glimlach, dan bedoelt die persoon dat als een grapje. Gewoonlijk moet je dit erg snel doorhebben.
- Waarschijnlijk de meest eigenaardige leugen is de plagende leugen die verteld wordt door iemand die wil uitproberen of je die leugen wel of niet gelooft.

Als datgene wat die persoon hoogst onwaarschijnlijk klinkt, of als je ziet dat anderen amper hun lachen in kunnen houden, dan zijn je waarschijnlijk aan het plagen. De beste manier om hierop te reageren is door met een grijns "ga weg" te zeggen. Als je dit niet

doet en laat merken dat je je best doet na te denken of ze je proberen te bedotten of niet, dan kunnen ze dat opvatten als een teken van kwetsbaarheid. Denk eraan dat ze waarschijnlijk nooit zullen toegeven dat ze je plagen, hoe serieus je hier ook naar vraagt.

- Het kan zijn dat mensen soms proberen jezelf belachelijk te maken. Het is belangrijk niet op hun opmerkingen in te gaan, hoeveel overredingskracht ze ook gebruiken. Hierop kun je het beste reageren als op een plagende leugen, maar dan met een beetje woede. Als je op hun opmerkingen ingaat en je zet jezelf voor gek, dan wordt je al gauw een geliefd doelwit van andere pesters. Als je al eens in deze situatie beland bent, maak je dan maar niet druk. Zorg er alleen wel voor voortaan niet meer dezelfde fout te maken.
- Als je meedoet met spellen zoals "strip poker", kun je onder grote druk komen te staan om iets te doen wat je niet aanstaat. Als je in dit geval iets geacht wordt te doen, dat buiten alle fatsoen is, kun je maar het beste weggaan. Als je met ware vrienden te doen hebt, zullen ze je niet langer dan een dag pushen en daarna ophouden.
- Denk eraan dat niet iedereen een even betrouwbaar beeld schetst. Veel mensen noemen alleen die dingen die in hun eigen voordeel werken en ontkennen de rest (bijvoorbeeld verdachten in rechtszaken).
- Als je uit moet vinden of iemand liegt of niet en je hebt een goede reden om die persoon te ontmaskeren, dan kun je hem/haar slimme vragen stellen, om fouten in de logica van het verhaal van die persoon te ontdekken.

## **9. MISVATTINGEN DIE ANDERE MENSEN OVER JOU KUNNEN HEBBEN**

- Als je moeite hebt met oogcontact en lichaamstaal, zien sommige mensen je ten onrechte aan voor schichtig, ontwijkend of oneerlijk. Als zij dit van je denken, hebben ze het waarschijnlijk mis.
- Als je niet reageert op andermans lichaamstaal met je eigen lichaamstaal, kunnen andere mensen dit als onsympathiek gedrag opvatten.
- Veel mensen zouden van je kunnen denken dat je niet erg intelligent bent. Dit komt doordat je zelden de kans krijgt om het tegendeel te bewijzen. Er is weinig meer aan te doen dan hen af en toe plotseling met iets te confronteren, waarvan ze kunnen zien dat je er goed in bent. Maar dan nog zijn mensen in staat om hier verder geen conclusies uit te trekken en voor zichzelf voor te houden dat je niet erg slim bent. Ook al hebben ze je talent gezien.
- Als je gewoonlijk je best doet om cooler, slimmer, harder en zelfverzekerder dan andere mensen te lijken en je overtreedt per ongeluk een ongeschreven regel, dan kunnen mensen dit ten onrechte aanzien als een smerige strek. In dit geval kun je maar het beste ophouden met uiterlijk vertoon.

## 10. CONVERSATIE

Het zal je wel bekend zijn dat de kunst van het converseren gebaseerd is op een aantal vuistregels.

- Kijk uit met het uitspreken van voor de hand liggende conclusies. Het is ook aan te raden dat je liever vermijdt om vragen te stellen, waarop je zelf het antwoord kan geven. Op deze manier verloopt de conversatie op een wat zinniger manier.
- Probeer te voorkomen jezelf te herhalen of herformuleren, wanneer je al begrepen bent. Dit kan erg moeilijk zijn, want herhaling is bepaald fundamenteel voor iemand met autisme. Hoe dan ook, ikzelf volg de benadering om altijd nieuwe dingen te bedenken om over te praten. Dit bleek een vrij succesvolle zet te zijn.
- Ook willen mensen nogal eens antwoord op je vraag geven, voordat je deze volledig uitgesproken hebt. Als zij deze vraag echter goed beantwoorden, hoef je je vraag niet af te maken.
- Als jij iets zegt waarvan niemand om je heen iets snapt, kunnen mensen zich hieraan ergeren maar ze zullen je waarschijnlijk vergeven. Per slot van rekening overkomt dit iedereen wel eens. Doe dit echter niet te vaak.
- Als je iets wilt zeggen dat niet relevant is voor het gespreksonderwerp maar wel belangrijk, zoals "Bob heeft vandaag voor jou gebeld" of "er is iets dat me dwars zit en waarover ik met je moet praten", dan kun je dit het beste tegen de juiste persoon wanneer die niet in conversatie is met iemand anders. Probeer het juiste moment te kiezen. Als je een telefoonbericht wilt doorgeven en je denkt dit na een tijdje te kunnen vergeten, schrijf de boodschap dan op een vel papier en leg dit naast de telefoon neer.
- Als je iets wilt vertellen dat van vitaal belang is, zoals "Bob heeft zojuist een klap op zijn hoofd gekregen en ligt nu bewusteloos op de grond", dan MOET je het gesprek van de anderen onderbreken.
- Om aan een gesprek mee te doen, moet je er naar luisteren. Luisteren kan ontzettend moeilijk zijn, vooral als je je oren 24 uur per dag open moet gebruiken, maar met oefening kun je vooruitgang boeken. Het meest belangrijk om naar te luisteren is de inhoud van het gesprek.
- Probeer oogcontact te maken met andere mensen omdat dit ertoe kan leiden dat ze jouw visie ook willen horen.
- Het is makkelijker om te luisteren wanneer je geen stellingen lanceert of je je afvraagt wat iemand zal gaan zeggen.
- Sommige gespreks onderwerpen gaan over taboes en als je daar een twijfelachtige mening over hebt, kun je maar beter vermijden over deze taboes te praten.
- Wanneer een gesprek een emotionele lading krijgt, gaan mensen vaak dingen zeggen als "kop op!", "oh, dat is fantastisch!" of "prima gedaan!". Wanneer je probeert dit soort dingen te gaan zeggen, kunnen ze je eerst afgezaagd en soft lijken. Maar dit soort uitspraken hebben dezelfde sociale functie als iemand een verjaardagskaart sturen. Ze dienen om een gesprek te ontspannen en om anderen uit te nodigen om uit te drukken hoe zij zich voelen.

## 11. ALGEMENE KENNIS

Hoewel het vaak waar is dat autistische mensen beter zijn in het oppikken van details, doen zij dit alleen bewust en het oppikken van de juiste details kan een probleem vormen. Ook het regelmatig in je eigen gedachten vastzitten kan het extreem moeilijk maken om weetjes terloops op te pakken, zoals de meeste niet-autistische mensen dat doen. Het kan moeilijk zijn om je in een gesprek te mengen als je niet over de benodigde algemene kennis beschikt. Het probleem met dit soort kennis is, is dat er niet een enkele bron is waar je uit kunt putten. Enkele tips:

- Algemene gespreksonderwerpen zijn meestal: sport (in Europa meestal voetbal), popmuziek, films, politiek, de media, TV-programma's, computers, kleding, hobby's en uitgaan. Het is echter moeilijk om iemand te vinden die een expert is in al deze zaken.
- Veel tieners en jongvolwassenen die zich met muziek bezighouden, leggen meer de nadruk op de popsterren dan op de muziek die ze schrijven. Soms kiezen ze zelfs hun vrienden op basis van een bepaalde kledingcode die bij een muziek -of sport wereldje hoort. Soms moet je er met dit soort mensen rekening mee houden dat je daar niet mee overweg zult kunnen en dat je je vrienden beter elders kunt gaan zoeken.
- Verwijzend naar de voorgaande opmerking: sport kan ook een heel selectief effect hebben. Sport oefent vaak een dwingende stimulans uit in die zin dat mensen aardig tegen elkaar zijn wanneer ze hetzelfde team aanhangen, maar vijandig tegen elkaar doen wanneer ze verschillende teams supporten.
- TV, radio, weekbladen, bibliotheken, videotheken en kranten kunnen je helpen meer over deze onderwerpen te weten te komen. Reclameblaadjes kunnen je leren wat de populaire muziek, cd's, en films zijn. Echter, om jezelf dingen aan te leren die je niet interesseren, is een verspilling van energie. Je zult dan waarschijnlijk toch niet mee willen doen aan gesprekken die over zulke onderwerpen gaan.
- Als je beslist om jezelf algemene kennis aan te leren die je tijdens bepaalde gesprekken nodig zult hebben, dan is het belangrijk om ook naar de conversaties zelf te leren luisteren. Hierbij moet je er speciaal op letten wanneer er belangrijke personen genoemd worden. Dit kan je leerproces versnellen.

## 12. NAMEN

- Het oppikken van namen van mensen kan een probleem zijn. Dit is echter erg belangrijk voor het kunnen volgen van gesprekken over beroemdheden of films, boeken en in het bijzonder thrillers en detectives.
- Het opvangen van namen van mensen die je kent, kan ook moeilijk zijn. Maar dit is in feite niet zo essentieel als je zou denken. Als je nadat je iemands naam tweemaal gevraagd hebt, deze nog steeds niet kunt onthouden, wacht er dan op totdat je hem door iemand anders hoort noemen. Meestal kun je ook weggkomen met het excuus dat je niet goed bent in het onthouden van namen. Veel mensen (ook niet-autisten) hebben hier namelijk moeite mee.
- Wat helpt bij het onthouden van namen is een link te maken met gezichten. Bijvoorbeeld te denken in de trant van: "Sarah is degene met de neusring" of "Bob is degene met de snor".

### 13. HUMOR EN CONFLICTEN

- Het gevoel voor humor van een autist doet vaak dwaas, bespottelijk of lichtelijk waanzinnig aan.
- Het kan nodig zijn om je lachen in te houden om iets dat jij wel grappig vindt, maar andere mensen niet grappig vinden. Lachen is een van de beste emoties in de wereld en jezelf inhouden voelt benauwend. Niettemin kan lachen op de verkeerde momenten kan andere mensen irriteren.
- Een niet-autistisch gevoel voor humor is het uitlichten van andermans fouten en hen in verlegenheid te brengen. Iedereen wordt van tijd tot tijd slachtoffer van andermans humor, maar sommige mensen hebben hier meer onder te lijden dan anderen. Dit is vooral het geval onder tieners en jongere volwassenen die wellicht minder zorgzaam zijn dan oudere mensen.
- In de ogen van veel zoölogen is humor een alternatief voor het geweld dat dieren onderling gebruiken om een rangorde (pikorde) in te stellen. Niemand praat over de pikorde waar zij deel van uitmaken.
- Veel bendes of groepen mensen zijn niet bijzonder ontvankelijk voor buitenstaanders, maar sommigen zijn ontvankelijker dan anderen.
- Vaak is de reden dat twee of meer personen met vereende krachten optreden tegen één persoon, dat hen dat een saamhorigheidsgevoel geeft. Door redenen zoals deze is het vaak makkelijker om een serieus gesprek met mensen te voeren wanneer zij alleen zijn.
- Als je iets zegt of doet dat abusievelijk uitgelegd kan worden in een seksuele context dan wordt het waarschijnlijk opgevat als grap, vaak ten koste van jezelf.
- Als je het slachtoffer bent van andermans humor, dan is het vaak mogelijk om dit in gedachten te vertalen in opbouwende kritiek met een gunstig effect op je persoonlijke ontwikkeling.
- Als een grap met jou als onderwerp niet te grof is, kan het een goed idee zijn er zelf ook om te lachen.
- Als een op jou gerichte grap of sarcastische opmerking te grof is, kun je zeggen "Wat bedoel je daar nou mee", "Wat betekent dat" of "Dat is nou niet bepaald leuk". Mogelijk moet je voorzichtigheid betrachten bij het kiezen van een geschikt antwoord, maar iemand terecht wijzen kan een goede verdediging zijn.
- Als een grap of sarcastische opmerking aan jouw adres ronduit pijnlijk is, dan is hier iets wat je als laatste hulpmiddel kan gebruiken.

Zeg kalm dat je het een kwetsende grap vindt en of die grap ook zo bedoeld was. Als de ander zegt: "kun je niet tegen een grapje?" of op een andere manier een antwoord ontwijkt, hou dan stand. Vraag opnieuw of de grap kwetsend bedoeld was. Als de ander "Nee" zegt, dan weet je wat je wilde weten. Als die persoon met "Ja" antwoordt, loop er dan kalm bij weg. Maak het voor die persoon voortaan erg moeilijk om tegen jou te praten totdat hij/zij je excuses aanbiedt.

- Vragen zijn vaak een veel krachtiger verdediging dan verklaringen.
- Onthou dat mensen die je doelloos onderuit halen zich vaak van binnen zwak voelen en hun eigen gevoelens van zwakheid op jou projecteren.
- Als je van plan bent mee te doen om grappjes te maken over andere mensen, hou dan het volgende in gedachten:
  - Probeer niemand met je grappen te kwetsen, zelfs als andere mensen dat wel doen. Mensen die dat wel doen zijn gewoonlijk fout bezig.
  - Probeer niet de draak te steken met mensen die pienterder of humoristischer dan jijzelf zijn.
  - Die mensen kunnen je erop terugpakken en daar beter in slagen dan jij, wat je gezichtsverlies op kan leveren. Dit is het verbale equivalent van het aangaan van een gevecht met iemand die groter is dan jijzelf.

- Probeer ook geen grappen te maken over mensen die stiller of verlegener zijn dan jijzelf. Dit is het verbale equivalent van het aanstichten of aangaan van een gevecht met iemand die kleiner is dan jijzelf.
  - Maak geen grapjes over andermans ouders, tenzij iedereen dat doet. Dit soort grappen op het verkeerde moment maken, kan gewelddadige reacties tegen jou uitlokken.
  - Probeer te vermijden dat je om je eigen humor lacht.
- Komedie is niet alleen schertsende manier om te confronteren, het is vaak ook een heel slimme manier om de tragedies in het leven te accepteren zonder daarvan depressief te raken. "Als we niet zouden lachen, dan zouden we huilen".

## 14. SEKSUEEL GERELATEERDE PROBLEMEN EN PUNTEN OVER UITGAAN

- Onder jongeren wordt er meer over seks gepraat en gespot, dan dat mensen het doen.
- De regels zijn voor mannen en vrouwen verschillend.
- Als een man veel vriendinnen heeft dan kan hij een dekhengst genoemd worden. Dat is een compliment.
- De meeste mannen voelen zich aangetrokken tot vrouwen die er goed uitzien, een steun zijn en hersens hebben, maar dit kan van man tot man verschillen.
- Als een vrouw een hoop vriendjes heeft, dan kan ze uitgemaakt worden voor slet, sloerie of hoer. Dit is een belediging, hoe oneerlijk deze regel ook mag lijken. Wanneer iemand een vrouw zo noemt en dit als grapje bedoeld, moet het ook als grapje klinken en met de juiste timing. Als je er niet zeker van bent of het wel het goede moment is om zoiets te zeggen, dan kun je het maar beter helemaal niet zeggen.
- De meeste vrouwen neigen ernaar zich aangetrokken te voelen tot mannen die er goed genoeg uitzien, beleefd zijn, hun grenzen kennen, hoffelijk, schoon, eerlijk zijn, niet teveel hun best doen om indruk te maken, zich kunnen aanpassen, positief, charismatisch, leuk gezelschap zijn, een stem die karakter uitstraalt, niet soft maar ook niet macho zijn en interesse in hun gevoelens tonen. Het is zeldzaam al deze eigenschappen in één man terug te vinden en de meeste vrouwen verwachten geen perfectie.
- Zoals de regels voor mannen en vrouwen verschillen, zo geldt dit ook voor de regels waaraan homo's en lesbiennes onderworpen zijn.
- Het kennen van al de verschillende scheldwoorden en gevarieerde straattaal is belangrijk als je de humor onder jongeren wilt begrijpen. Als je deze woorden liever niet wilt gebruiken, dan hoef je dit niet te doen en dat kan een goede zaak zijn. Echter, je kunt deze woorden in een woordenboek opzoeken als ze voldoende modern en wijdverspreid zijn.
- Te intiem met iemand worden kan je soms in problemen brengen, tenzij jullie al een intieme vriendschap hadden. Echter, het zou ook kunnen dat je niet van barrières houdt. Als je een man bent die toestaat dat anderen naar je toe komen en met je flirten, terwijl jij op je plaats blijft en niet terug gaat flirten, dan is dat waarschijnlijk een veilige optie.
- Als je een vrouw bent, wees dan kieskeurig in de mensen met wie je flirt. Als je met een man flirt die een serieus gebrek aan respect voor grenzen heeft, dan kan hij al gauw hinderlijk worden.
- Wanneer het tot lichamelijk contact komt tussen jou en andere mensen, probeer dan een gevoel te ontwikkelen voor wat passend is en wat niet. Anders kunnen bepaalde mensen geheimzinnig onvriendelijk worden, zonder dat ze je vertellen waarom.
- Als je op iemand verliefd bent, laat dat dan niet publiekelijk weten. Mensen gaan dan de draak met je steken en je kansen worden waarschijnlijk geruïneerd. Je kunt het heimelijk aan vrienden vertellen die je kent en vertrouwd als je denkt dat zij je kunnen helpen. Tips om mensen om raad te vragen worden verderop in dit hoofdstuk besproken.
- Als je een maagd bent, vertel dit dan aan niemand en probeer verwante gespreksonderwerpen te vermijden, vooral als je een man bent. Er zijn veel maagden, waarvan velen in hun dertiger jaren en slechts enkelen zeggen bekennen dit tegen anderen. Als je het al aan iemand verteld hebt, maak je dan niet druk, denk er alleen aan het niet aan nog meer mensen te vertellen.
- Als mensen je voor gek zetten omdat je een maagd bent, laat ze dan niet denken dat het je raakt. Laat ze je ook niet dwingen de hele tijd slechts aan één ding te denken. Dit kan je een hoop frustratie bezorgen.
- Maak ook je niet druk om daadwerkelijk een keer seks te hebben, puur om te kunnen zeggen dat je het een keer gedaan hebt. Trouwens, wanneer je wordt gevraagd: "heb jij het al gedaan?", maak je gewoonlijk een betere indruk door te zeggen "wat gaat jou dat nou aan" of "bemoei je met je eigen zaken". Hiermee kun je iemand anders makkelijk laten denken dat je het niettemin al eens gedaan hebt. Per slot van rekening, als iemand jou een van deze dingen zou vertellen, wat zou je dan zelf het meest geloven?
- Als je recent met iemand uit bent geweest of met iemand naar bed bent geweest, zouden je vrienden en familie je hardnekkig kunnen uithoren over je ontmoeting. Dit kan

extreem beschamend zijn. In zulke situaties kun je besluiten om absoluut niets bekend te maken, hopen dat ze hun interesse zullen verliezen. Of je kunt het simpelweg NIET serieus nemen en ze lachend een belachelijk overdreven verhaal van het gebeurde voorschotelen.

- Sommige mannen vinden het moeilijk te begrijpen dat wanneer ze hun ego oppeppen door het ophalen van herinneringen aan seksuele contacten met zoveel mogelijk vrouwen, dit erg beledigend of kleinerend kan zijn voor het vrouwelijk ego.
- Eerlijk gezegd vinden veel mensen hun eerste ervaring met seks teleurstellend.

## 15. 'S NACHTS UITGAAN

- De beste reden om uit te gaan in een nachtelijke uitgaansgelegenheid, is om een leuke avond te hebben en met mensen te praten.
- Je zult het waarschijnlijk veel beter naar je zin hebben als je 's nachts uitgaat met je vrienden, dan wanneer je alleen uitgaat.
- Bij het 's nachts uitgaan, worden de regels voor lichaamstaal belangrijker.
- Pas op met staren (tenzij je natuurlijk met iemand staat te praten). Als je te lang naar mensen kijkt, zal iemand dat waarschijnlijk na verloopt van tijd zien vanuit zijn/haar ooghoeken. Dit kan hen een ongemakkelijk gevoel geven. Dan kunnen ze vrienden erop aanspreken en dan worden ze geheimzinnig onvriendelijk tegen je. Dit gaat vooral op voor mannen die naar vrouwen staren.
- Sommige mensen kunnen je op het eerste gezicht netjes behandelen, terwijl ze achter je rug om onbeleefd over je doen. Als je een idee wilt krijgen of iemand je al dan niet echt aardig vindt, lees dan de regels over oogcontact.
- Als je bent uitgenodigd voor een feest, dan is het het beste wanneer je tenminste een half uur na begintijd opdaagt.
- Het is een goed idee om eerst een bad of douche te nemen voor je uitgaat.
- Het is het beste om niet als eerste op de dansvloer te gaan staan, zelf als je daar zelf niets kwaads in ziet. Dat betekent nog niet dat je iemand anders kunt proberen over te halen om als eerste te gaan.
- Als je in een disco bent en het is moeilijk om aan een gesprek mee te doen, omdat de muziek te luid is, dan ben jij waarschijnlijk een van die mensen die beter op zijn plaats is in café's of feestjes bij mensen thuis.
- Als je van alcoholische dranken houdt, omdat dat je socialer maakt, dan zijn een of twee biertjes genoeg. Probeer niet zoveel te drinken dat je een vertoning gaat maken, want zo kun je veroorzaken dat mensen zich van je afwenden of je gebruiken.
- De meeste mensen denken NIET dat roken stoer is. Begin er om deze reden dan ook liever niet aan.
- Als je naar een feestje bij iemand thuis gaat, dan kan er cannabis rondgaan. Cannabis wordt verspreid onder verschillende namen: wiet, dope en marihuana. Meestal wordt het samen met tabak opgerold tot joints of stickies. Als je de behoefte om aan deze manier van leven mee te doen, hou dan de vele risico's die dat met zich meebrengt in gedachten. Weet dat je er minder sociaal door kunt worden als je het oproekt. Ook kunnen drugs jou op een andere manier beïnvloeden dan andere mensen, omdat jouw brein op chemisch gebied misschien wat anders werkt.
- Wees voorzichtig met waar en wanneer je over illegale substanties praat, want ze ZIJN illegaal.
- Koop NOOIT illegale substanties van de straat, je wordt er haast altijd opgelicht en de mensen die het spul verkopen kunnen het verkeerd opvatten en agressief worden, als je probeert vriendelijk tegen hen te zijn.

## 16. VERSIERPOGINGEN

Als je besluit om uit te gaan met de gedachte iemand mee te slepen of uit te vragen, dan kunnen de volgende tips je op weg helpen. Het is essentieel dat je eerst de hoofdstukken over "lichaamstaal", vooral "grenzen", "oogcontact" en "gevoel voor mode", te lezen. Dit geldt ook voor: "verdraaiingen van de waarheid", "humor en conflicten" en sexueel getinte humor.

Het is het beste om eerst alle hoofdstukken over de situaties die voorafgaand aan dit hoofdstuk door te lezen.

- Iemand versieren is traditioneel een mannentaak, maar vandaag de dag is het niet ongewoon dat ook vrouwen een actieve rol spelen.
- Als je iemand wilt versieren, dan is het het beste om eerst met iemand te gaan praten en er NIET meteen te dichtbij te komen.
- Iedere persoon stelt andere eisen qua toelaatbaarheid (zie lichaamstaal).
- Het is belangrijk een niet al te smachtende indruk te maken.
- Als je een man bent, doe dan niet teveel aftershave op.
- Versier niet zomaar iemand, stel eerst vast dat het iemand is die je aardig vindt.
- Als een man een vrouw verleid, terwijl zij dronken is, dan betekent dat in de ogen van alle andere aanwezigen dat hij haar gebruikt.
- Als je een man bent, geef dan geen hints hoe verliefd je bent, hoe subtiel die hints ook mogen zijn. Dat zal alleen maar je kansen reduceren. Als je het niet kunt laten hints te geven, dan is het het beste om hints te geven over je oprechte bewondering.
- Als je een vrouw bent en je geeft hints aan een man, zoals hierboven, dan kan hij meer van je gaan verwachten dan je bedoeld had.
- Als een vrouw niet wil uitgaan met een man, dan laat zij dit weten door de woorden "mijn vriendje" te laten ontglippen. Soms is dit een leugen, maar het wordt algemeen aanvaard als de beleefdste manier om dit een man duidelijk te maken.
- Iemand versieren verschilt niet echt met een informeel interview. Vergeet niet om meer dan tweederde van de tijd naar het gezicht van de ander te kijken, terwijl je luistert of een beetje praat met een lichte glimlach. Als de ander hetzelfde doet, betekent dat dat die ander jou aardig vindt.
- Als je iemand mee uit wil vragen, doe dat dan nonchalant, oprecht en op een moment dat niemand anders het kan horen.
- De tijd tussen de eerste ontmoeting met iemand anders en daarmee een relatie aan te gaan, kan variëren van uren, dagen, weken, maanden of zelfs jaren. Echter, als het slechts een paar seconden duurt, dan is er waarschijnlijk iets niet in orde.
- Of je iemand kunt vinden die op elke willekeurige tijd met je uit wil gaan, is hoogst onwaarschijnlijk.
- Het kan je gebeuren dat je avonden lang doorbrengt met iemand die je echt veel hoop geeft, om er tenslotte achter te komen dat hij/zij je teleurstelt. Dit kan iedereen overkomen en dit is het moeilijkste om mee om te gaan als je amper bezig bent met mensen uit nemen voor een date.
- Veel mensen gaan met elkaar in het geniep uit of zijn de hele tijd met elkaar aan het flirten, zonder ooit toe te geven dat ze samen uitgaan. Dit is meestal typerend voor een open relatie.
- Het vinden van het juiste moment, om die eerste stap te maken, is wellicht het moeilijkste van alles. Misschien zul je enkele van de regels die ik je heb gegeven, moeten overtreden (terwijl je een beetje liegt). Iemand uitvragen lijkt een beetje op gokken met je zelfverzekerdheid als inzet met als doel de jackpot te winnen. Maar als iemand je afwijst, dan betekent dat nog niet, dat het stom van je was om het te vragen.
- Neem altijd je verantwoordelijkheid en onthoud de noodzaak van veilige seks.

## **17. UITNODIGINGEN**

Het getuigd van slechte manieren als je ongevraagd iemands huis bezoekt, tenzij die persoon gezegd heeft: "je kunt altijd langs komen". Dat kan bedoeld zijn als eens per maand, of iedere denkbare dag. Dit hangt van veel verschillende zaken af.

Aan de andere kant kan het soms moeilijk zijn om te weten wat de bedoeling van een uitnodiging is.

- Het is vaak het beste, om iemand op te bellen, voordat je bij die persoon thuis op komt dagen.
- In bepaalde omgevingen, zoals in studentenflats, zijn de regels iets anders, omdat mensen constant elkaars flat in en uit lopen. Wees niettemin voorzichtig.
- Een uitnodiging voor een feestje betekent NIET dat je er heen moet gaan als je dat niet wilt.
- Als je een bij feest binnenvalt met meer dan 20 mensen, maar niet al te opvallend doet, dan zal niemand druk om je maken.
- Het is soms lastig in te schatten of je al langer bij iemand thuis bent dan je gewenst bent, of dat mensen willen dat je wat langer blijft. Als ze zeggen dat ze moe zijn, dan kan dit een vriendelijke hint zijn dat ze willen dat je gaat. Als ze glimlachen, veel oogcontact schenken en interesse tonen in wat je te vertellen hebt, dan willen ze waarschijnlijk dat je blijft.

## **18. PERSOONLIJKE VEILIGHEID**

Het is voor iedereen, man of vrouw, het beste om 's avonds laat in de stad niet alleen over een slecht verlichte straat te lopen. Maar hier zijn wat tips om jezelf te beschermen:

- Let er altijd op dat je portemonnee uit het zicht blijft.
- Je doet er goed aan af en toe even over je schouder te kijken.
- Kijk niet naar beneden, kijk recht vooruit.
- Probeer zelfverzekerd te lopen, als iemand die weet waar hij naartoe gaat en toon geen angst.
- Als je deze leidraad volgt, zul je er een stuk minder kwetsbaar en weerbaarder uitzien.
- Als iemand je bedreigt, ga dan rennen en blijf rennen.
- Als het te laat is, of als je niet in staat bent te rennen, laat ze dan je portemonnee van je afpakken als ze daarom vragen. Dit is een kleine prijs die je voor je eigen veiligheid betaald.
- Als ze je portemonnee afhandig maken, laat dan zo snel mogelijk als je bankpasjes blokkeren en vervangen.
- Probeer nooit een deal of argumentatie aan te gaan met je overvaller(s).
- Tot slot: bel ALTIJD je vader of moeder en laat het hen weten als je besloten hebt om de nacht bij iemand anders door te brengen of ze kunnen zo bezorgd om je worden dat ze de politie bellen om naar je op zoek te gaan.

## **19. VERKRACHTINGSGEWELD**

- Mocht je zo onfortuinlijk zijn dat je slachtoffer wordt van seksueel geweld, dan is het het beste om zo hard mogelijk te gaan schreeuwen voordat de aanvaller de kans krijgt om je het zwijgen op te leggen.
- De politie adviseert vrouwen om voor de zekerheid verkrachtingsalarmen met zich mee te nemen.
- De meeste slachtoffers van verkrachtingen kennen hun aanvallers. De meeste verkrachtingen vinden niet op straat plaats.
- Als het je reeds overkomen is, dan ben je waarschijnlijk NIET de enige, het is NIET jouw schuld en als je je verhaal aan de juiste mensen verteld, dan ZULLEN ze je geloven.
- Als een simpel "nee" niet voldoende is, wat zou dan wel voldoende zijn.

## 20. HET VINDEN VAN DE JUISTE VRIENDEN

Het is vaak moeilijk om het verschil te zien tussen een echte vriend en een nep-vriend, maar voor autisten kan dit nog veel moeilijker zijn. Hieronder staat een tabel, die het verschil laat zien:

<b>Echte vrienden</b>	<b>Nep-vrienden</b>	<b>Vijanden</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Behandelen jou net zo als al hun andere vrienden</li> <li>- Geven je openlijke en oprechte complimenten</li> <li>- Behandelen je als een gelijkwaardig persoon</li> <li>- Helpen je de waarheid te vinden achter andermans bedrog, wanneer dit van toepassing is.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Velen behandelen je anders dan ze gewoonlijk met mensen doen</li> <li>- Heten je in eerste instantie welkom, om je daarna uit te kotsen.</li> <li>- Kunnen je complimenten geven die niet oprecht bedoeld zijn.</li> <li>- Maken vaak oneerlijk gebruik van jou.</li> <li>- Willen dat je jezelf voor gek zet.</li> <li>- Behandelen je niet langer als hun vriend of geven je de schuld als dat hen helpt uit een benarde situatie te ontkomen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kunnen je gewoonlijk de hele tijd negeren.</li> <li>- Kunnen je een onwelkom gevoel geven en benadrukken al je fouten om daar andere mensen op te wijzen.</li> <li>- Velen vallen je met van alles lastig, van sarcasme, onderuit halen, woede-aanvallen tot de verfijndere aanpak.</li> <li>- Zullen je vaak behandelen als een minder waardig persoon dan zichzelf.</li> </ul>
<b>Wat je eraan kunt doen:</b>	<b>Wat je eraan kunt doen:</b>	<b>Wat je eraan kunt doen:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Behandel hen zoals ze met jou doen en luister naar hen.</li> <li>- Accepteer alle complimenten die ze je geven met een simpel "dank je" en je geeft niet het gevoel dat ze zich belachelijk gemaakt hebben door jou een compliment gegeven te hebben.</li> <li>- Probeer te laten zien dat je hen aardig vindt. Gebruik de regels die staan onder "oogcontact" (zie "lichaamstaal").</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kom voor jezelf uit en voel je niet schuldig door ze te zeggen dat ze op moeten rotten, als ze iets tegen je hebben gezegd dat duidelijk onwaar is.</li> <li>- Dit kan het soort mensen zijn, dat het leuk vind om anderen kwetsbaarder zijn te kwetsen, omdat zij zichzelf van binnen zwak en minderwaardig voelen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je zou iets gedaan kunnen hebben waaraan zij zich ergeren of ze zijn jaloers op bepaalde vaardigheden of kennis die je bezit. Als jaloezie de oorzaak is, zullen ze dat nooit toegeven.</li> <li>- Als je hen alleen aantreft, dan kunnen ze omslaan naar stil en verlegen gedrag. Dan kun je in staat zijn om hen genante vragen te stellen, bv. waarom ze jou anders behandelen dan andere mensen. Als ze daarvoor een gegronde reden opgeven, dan kan dit een kans zijn je excuses ervoor aan te bieden en zeggen dat je probeert hen in de toekomst niet meer te zullen ergeren.</li> </ul>

- Waarschijnlijk zul je mensen ontmoeten die in geen van bovenstaande categorieën exact te plaatsen zijn. In dat geval zul je ze wat voorzichtiger moeten beoordelen.
- Leef niet met de illusie dat iedereen die jou kent ook om jou geeft, want dat doen ze niet. Mensen die om jou geven vallen waarschijnlijk onder de categorie "echte vrienden" of anders zijn ze familie van je.
- Onderschat nooit de waarde van een echte vriend.

## 21. EEN GOEDE REPUTATIE HOUDEN

Wanneer we met een compleet nieuwe omgeving te maken krijgen en niemand ons nog kent, dan beginnen we met een onbeschadigde reputatie. Dit heet dan "een schone lei".

- Het is vooral te danken aan het overtreden van de ongeschreven regels in de maatschappij, dat mensen hun reputatie beschadigen.
- Als je in staat bent het meeste van wat er in dit boek staat te gebruiken, dan zou dat genoeg moeten zijn om een redelijk goede reputatie te houden. Maar verwacht niet dat die beter zal zijn dan andermans reputatie.
- Iedereen probeert in zijn achterhoofd een notatie te maken van de reputatie van alle anderen in hun kleine groep. Dit oordeel is gebaseerd op dingen die mensen gezegd hebben, dingen die ze gedaan hebben, dingen waar ze wel en niet toe in staat zijn en de algemene indruk die ze maken.
- Meestal is je reputatie de reden dat anderen de draak met je steken.
- Als je al een slechte reputatie hebt, wanhoop niet, dat is vaak een omkeerbaar proces en als je geduldig bent, door steeds minder fouten te maken, dan gaat je reputatie er langzaam op vooruit.
- Probeer niemand teveel over jezelf of je zwakheden te vertellen, tenzij je mensen zeer goed hebt leren kennen, want kennis is macht. Dit betekent niet dat je dingen moet gaan opkroppen (zie het hoofdstuk "Je zorgen maken").
- Door je oren open te houden kun je leren over andermans reputaties.
- Sommige mensen houden ervan op te vallen. Mensen die ervan houden op te vallen, maar die niet in staat zijn zich aan de ongeschreven regels te houden, kunnen zichzelf erg makkelijk een geliefd doelwit maken voor andermans pesterijen of verwaarlozing.
- Jezelf voor schut zetten is een makkelijke manier om een doelwit te worden, maar als je Asperger Syndroom hebt is het vaak erg moeilijk te weten wat dit betekent.
- Jezelf voor schut zetten wordt meestal veroorzaakt doordat je publiekelijk gedrag vertoont, waardoor iedereen je bestempelt als "anders" (het buitenbeentje).
- Van mensen die ervan houden zich te onderscheiden en gelijktijdig populair te zijn, wordt gezegd dat ze charisma hebben. Dit is een gift die sommige mensen hebben en kan vaak een zeer goed besef van wat er om hen heen gebeurt impliceren. De gedachte dat je alleen charisma kunt hebben als je ermee geboren bent is populair, maar in het geval van Asperger Syndroom is deze gedachte niet bruikbaar.
- Het is gewoonlijk beter om van binnen anders te zijn dan naar buiten toe.

## 22. VOOR JE AUTISME UITKOMEN

Je zou tot het besluit kunnen komen om tegenover bepaalde groepen mensen ervoor uit te komen dat je autistisch bent. Dit is geheel je eigen keuze. Echter, het kan zijn dat je het slechts aan één persoon van die groep wilt vertellen (waarschijnlijk degene die het vriendelijkst tegen je doet). Als je wilt dat het verder een geheim blijft, zeg dit er dan wel bij. Anders zal het bericht zich door de groep verspreiden, waardoor je op den duur niet weet wie er nou wel en wie er niet van je autisme af weet.

Als je voor het eerst van je leven voor je autisme uit komt, dan kan dat een erg moeilijke stap zijn. Maar zodra mensen er lucht van krijgen, kunnen ze er een beetje minder vijandig door worden en je een beetje meer accepteren. Aan de andere kant kan het zijn dat je tegenover zoveel verschillende mensen voor jezelf bent uitgekomen, dat je er doodmoe van bent.

- Naarmate je ouder wordt, is het steeds effectiever om voor jezelf uit te komen. Mensen die om je geven en volwassen zijn, kunnen veel zaken op opbouwende wijze onder je aandacht brengen. Het is echter beter om dit onder vier ogen te doen.
- Voor jezelf uitkomen kan ervoor zorgen dat mensen zeer geïnteresseerd in jou raken en dat je een hoop hebt om over te praten.
- Als de boodschap dat jij autistisch bent ter ore komt van iemand die het je altijd erg moeilijk gemaakt heeft, dan kan hij/zij zich schuldig gaan voelen, maar niet altijd.
- De slechtste reactie die je kunt krijgen is dat mensen zich vijandig tegenover jou gaan gedragen omdat ze over je autisme te weten zijn gekomen. Dit zal bijna altijd het geval zijn bij mensen die je van meet af aan niet mochten, of van mensen die weinig of geen verstand hebben van autisme.
- Om om te gaan met mensen die je niet geloven wanneer je verteld dat je autistisch bent, kan moeilijk zijn. Het probleem op gedetailleerde wijze kunnen omschrijven kan erg handig zijn bij het vermorzelen van de mythes rond autisme (bv. wanneer mensen zeggen dat het onmogelijk is dat je autistisch bent, omdat je teveel oogcontact maakt).
- Onder kinderen of tieners kan het beter zijn om niet voor je autisme uit te komen totdat je ze op z'n minst allemaal erg goed kent.

## 23. ONDERWIJS

- Je zou leraren kunnen hebben die je kort houden, omdat ze denken dat je niet intelligent genoeg bent om je examens te doen. Als je van binnen weet dat je dat wel kunt, dan kan dit ontzettend frustrerend zijn. Probeer hulp te zoeken bij een leraar met wie je goed overweg lijkt te kunnen gaan.
- Als je kort gehouden wordt omdat je niet erg goed blijkt te zijn in het examen van Engels, dan kan dat komen doordat je schrijft over situaties die vreemd en niet realistisch aandoen. In dat geval kan het lezen van dit boek je helpen. Denk eraan: dit onderwerp gaat meer over gevoelens dan over woorden.
- Luister naar ieder advies of instructies die je door je leraren aangereikt worden, zelfs als het je in eerste instantie onbelangrijk lijkt.
- Wanneer mensen je dingen uitleggen die je interessant vind om te horen, of wanneer je in de les zit, dan is het erg belangrijk om er geïnteresseerd uit te zien. Anders kunnen mensen al gauw gaan denken dat je je verveelt.
- Besteed in het bijzonder aandacht aan je schoolrapporten, omdat die vaak zwart-op-wit opbouwende kritiek weergeven.
- Een van de problemen waarmee je in klassen of bij lezingen mogelijk te maken krijgt, is concentratie. Niemand is in staat zich gedurende een uur 100% te concentreren. Maar dat je in staat bent om tussendoor korte aantekeningen te maken waardoor je later het gehele verhaal kunt overzien wordt gewoonlijk wel van je verwacht.
- Als een spreker of leraar een vraag stelt en niemand de hand op steekt, dan is dat vaak omdat niemand in het middelpunt van de aandacht wil staan, NIET omdat niemand het antwoord kent.
- Het is soms een beetje moeilijk om te onderscheiden welke informatie je wel en welke informatie je niet uit je hoofd moet leren.
- Als je tracht een onduidelijk academische kennis te tonen voor algemene erkenning, dan kun je daarmee de verkeerde weg inslaan, hoe intelligent de mensen waarmee je praat ook zijn.
- Onthoud dat de meeste mensen overdrijven over het weinige werk dat ze doen.
- Probeer jezelf niet teveel met anderen te vergelijken.
- Al ben je nog zo bezorgd om je examens, onthoud dat je nog steeds een gelukkig kunt leven zonder wat voor diploma dan ook, zoals veel mensen al moeten doen.
- Het zou kunnen dat je wiskunde, wetenschap en vreemde talen makkelijker vindt dan zaken als Engels en geschiedenis, in tegenstelling tot wat de meeste mensen makkelijker vinden.
- Onthoud dat er standaard regels en afspraken zijn over studiemethoden en presentatie. Deze regels en een cursusprogramma volgen kan erg bepalend zijn voor je definitieve examens.
- Een kenmerk van autisme is dat je je ongemakkelijk kunt gaan voelen als de dagelijkse of wekelijkse routine verstoord raakt. Je zou je tijd kunnen gaan plannen, zodat je tijd hebt om je in werken voor je examens en dat je tijd over hebt voor andere dingen, zoals TV en films kijken, muziek luisteren of uitgaan. Als iemand je mee uit vraagt, probeer dan niet teveel aan je werk te denken. Wees flexibel. Je zult later nog tijd genoeg hebben voor werk.

## 24. ZELFSTANDIG LEVEN

Voor het zelfstandig gaan leven kun je een aantal redenen hebben. Omdat je onafhankelijk wilt zijn, je gaat studeren of omdat je voor een paar weken in een jeugdherberg gaat logeren om mensen te ontmoeten.

- Je zult dan met een schone lei beginnen (zie het hoofdstuk "EEN GOEDE REPUTATIE HOUDEN").
- Je zult qua routine erg flexibel moeten zijn, wil je kans maken eens mee uit te kunnen gaan. Ook zul je op je beurt moeten wachten om gebruik te maken van de keuken, wanneer zich daar teveel mensen bevinden. Ook zul je compromissen moeten sluiten over het gebruik van de TV, wanneer daar maar één van aanwezig is.
- Je routine kan erg ingewikkeld worden en moeilijk te handhaven als je een cursus volgt of een drukke baan hebt. In dat geval kan het extreem nuttig zijn om iedere week van te voren te plannen. Dat kan iedere zondagavond zo'n 20 minuten kosten, maar zal je op lange termijn veel meer tijd schelen.
- Het is net zo belangrijk om alles wat je nodig hebt, de avond tevoren verzameld te hebben, zodat je dit niet meer 's morgens vroeg in alle haast hoeft te doen.
- Klop altijd op de deur en wacht een antwoord af, voordat je iemands kamer of kantoor binnenloopt, anders krijg je waarschijnlijk een standje.
- Laat het je kamergenoten altijd even weten wanneer je voor meer dan 24 uur weggaat of ze zullen zich zorgen gaan maken, zelfs als je niet zo goed met ze kunt opschieten. Als je hier om een of andere reden niet toe in staat bent, bel ze dan later op.
- Er kan van je verlangd worden dat je zo nu en dan de afwas of het huishouden doet. Dit heet "je eigen steentje bijdragen" en wordt gezien als een gelijkwaardige bijdrage aan een schoon en opgeruimd interieur. Sommige mensen geven er niet om temidden van een absolute puinhoop te leven. Sommige mensen maken zich niet druk om troep, zolang het maar hygiënisch verantwoord is, maar er zijn ook mensen die helemaal niet van troep houden. Die mensen vinden dat iedereen regelmatig de boel op moet ruimen en zijn steentje bijdraagt. Als je geluk hebt, leef je samen met mensen die hiertegenover dezelfde houding hebben als jijzelf. Mensen die niet van rotzooi houden, maken ook veel sneller opmerkingen als ze vinden dat je niet vaak genoeg een bad of douche of bad neemt.
- Misschien heb jij een heel scala aan keukengewoonten die anders zijn dan die van de meeste mensen. In de ogen van sommige mensen geeft dit niets, zolang je met je gewoonten geen rotzooi achterlaat en je goede tafelmanieren hebt. Andere mensen kunnen er wel commentaar op geven en verlangen dat jij je zaken net zo gaat afhandelen zoals zijzelf doen. Je is je eigen keus of je beslist om de dingen op je eigen manier te blijven doen, of dat je een tussenweg tussen beide opties probeert te volgen.
- Door af en toe eens op te letten hoe andere mensen koken, afwassen, huishouden en boodschappen doen, kun je sneller leren en efficiënter zelfstandig met dit soort situaties om te gaan. Kijk uit dat je geen zaken gaat verwaarlozen, die je later extra werk gaan bezorgen.
- Als je even niets te doen hebt, zou je boodschappen kunnen gaan doen. Koop die ingrediënten waaruit je een goede maaltijd kunt bereiden. Als er een recept op een voedselpak of blik staat, probeer dit recept dan aan te houden, in plaats van er tegenin te gaan. Het is tevens goedkoper om vantevoren te plannen wat je wilt gaan kopen en bij de supermarkt te kopen in plaats van de speciaalzaken.
- Niet-autistische mensen onthouden erg goed welke borden, glazen, pannen en kasten aan welke mensen toebehoren. Daardoor zijn ze in staat om dingen te onderzoeken en te ontdekken.
- Wanneer kamergenoten cannabis of andere illegale middelen innemen, zwijg hier dan over tegenover de buitenwereld (zie ook het hoofdstuk "'S NACHTS UITGAAN").
- Als je de tips over lichaamstaal opvolgt, zullen mensen makkelijker met je kunnen samenleven.
- Bedenk ook dat er onder de kamergenoten een pikorde heerst, waarvan iedereen zich bewust is, maar waar niemand ooit over praat.

- Als je in een flat leeft waarin iedereen je gemeen behandelt, dan is het een goed idee om te verhuizen. Dan kun je ergens anders gaan wonen, bij andere mensen en met een schone lei.
- Als je kunt, maak dan goede afspraken met je ex-kamergenoten met betrekking tot je vertrek naar een nieuw onderkomen.

## **25. DE TELEFOON GEBRUIKEN**

- Spreek de telefoon altijd met heldere, beleefde en ontspannen stem in.
- Wanneer je door de telefoon spreekt, dan kan het een hele opluchting zijn je te realiseren dat lichaamstaal en oogcontact niet langer belangrijk zijn. Daarentegen worden toonhoogte en een duidelijke stem belangrijker.
- Als iemand vraagt of je de telefoon aan iemand anders door wilt geven, vraag dan beleefd "wie is het?" om de naam te krijgen en zeg "ok, wacht even dan zal ik even kijken." Dit zal de andere persoon (die bij je is), de kans geven om te vragen "wie is dat?" en misschien om te zeggen "ik ben er niet", voor het geval het om iemand gaat met wie die persoon liever niet wil spreken.
- Als de betreffende persoon niet aanwezig is, kan je gevraagd worden even een boodschap achter te laten. Als je denkt dit niet te kunnen onthouden, dan MOET je deze boodschap opschrijven en ergens in de buurt van de telefoon laten liggen.
- Wanneer je andere mensen belt, doe je dat niet te vroeg in de ochtend, noch laat in de nacht. Dit kan inhouden dat je erg geduldig zult moeten zijn. Als je iemand wilt bellen waar je tijdens uitgaan verliefd op bent geworden, dan is het belangrijk die persoon niet te vlot te bellen na de ontmoeting. Het is het beste om eerst minimaal een dag te wachten.

## 26. GASTEN

Wanneer je een vriend op bezoek hebt, of wanneer je iemand anders gaat bezoeken, of zelfs wanneer je met een vriend(in) samenwoont, zijn er een aantal zaken waarvan het nuttig is het ze te kennen.

- Het is gewoonlijk aan de gastheer/vrouw om de gast iets te drinken aan te bieden. De gast zou er eigenlijk niet om moeten hoeven te vragen.
- Soms moet je een beetje je best doen om een gast op z'n gemak te stellen.
- Probeer situaties waarin de andere persoon zich enigszins in een hoekje gedrukt voelt, of dat nou fysiek of verbaal is, te voorkomen.
- Probeer situaties waarin je een vriend of gast onverwacht alleen laat te voorkomen.
- Weten wanneer je afscheid moet nemen is een moeilijke situatie, dat mensen er soms toe dwingt beleefde hints of "en nou gooi ik je eruit"-grapjes te maken. Echter, als je de boodschap niet snel genoeg oppikt, kan dat soms spanning veroorzaken. Hoe dan ook, een lach of glimlach doet een afscheid een stuk soepeler verlopen.

## 27. BANEN EN SOLLICITATIEGESPREKKEN

- In een sollicitatiegesprek is lichaamstaal extra belangrijk, want je wilt zelfverzekerd en ontspannen indruk maken. Er zal ook van je verlangd worden om met je armen stil op de leuning of in je schoot te zitten en een goede houding aan te nemen. Dit kan enige inspanning van je vergen. Er wordt van je verwacht dat je duidelijk en professioneel praat.
- Eerste indrukken zijn extreem belangrijk.
- Bereid zoveel mogelijk antwoorden op mogelijke vragen voor als je kunt, maar overdrijf niet in herhaling of verkort je antwoorden. Het is een goed idee om hulp te vragen bij dit onderdeel.
- Weet wat je vaardigheden en talenten zijn.
- De interviewer zal zich gewoonlijk aan het eind van het gesprek een aantal hints (vooral met lichaamstaal) laten ontvallen, om je te laten weten of je de baan al of niet zult krijgen.
- Er zijn cursussen en systemen die over interviewtechnieken gaan.
- De regels die op de werkvloer gelden, gelden overal, met het ene verschil dat er iets op het spel staat, namelijk je baan. Dit betekent dat het extra belangrijk is om een goede reputatie te houden of je zult het doelwit worden van pesterijen, wat een ernstige bedreiging voor je baan betekent (zie "VERDRAAIINGEN VAN DE WAARHEID")
- Als je ergens je twijfels over hebt, hou je dan stil. Dit wordt op het werk vaak als een goede eigenschap ervaren.

Of je het leuk vond of niet: voor een autist of iemand met Asperger Syndroom, zullen bepaalde banen geschikter zijn dan andere banen. Zie de voorbeelden hieronder:

Geschikte banen	Ongeschikte banen
Grafisch ontwerper Computer programmeur Computer technicus of beheerder Onderzoekswetenschapper Medisch onderzoekswetenschapper Architect  (Dit zijn respectabele banen in een omgeving waar de mensen meestal acceptender staan tegenover diegenen die extra zorg behoeven. Merk op dat ik hier specifiek moeilijke carrières laat zien en dat er genoeg makkelijker banen beschikbaar zijn).	Verkoper Manager Advocaat of jurist Politieambtenaar Dokter, tandarts of huisarts Leraar op een middelbare school Verkeersluchtvaart piloot  (Al deze banen kunnen ontzettend veel stress opleveren en het tegenstrijdige belangen, die het lastig maken om onder druk van andere mensen besluiten en compromissen te vormen).

- Op de werkvloer voert iedereen een constante strijd om hun baan te behouden. Dit betekent de hele tijd georganiseerd en planmatig werken om verwarrende situaties te voorkomen. Goede communicatie is erg belangrijk.
- Spijtig genoeg kunnen er listige spelletjes op de werkvloer gespeeld worden en soms kun je diep medelijden gaan voelen voor iemand die zijn/haar baan op oneerlijke wijze verliest. Als je het echter voor die persoon opneemt, kan dat tevens ten koste gaan van je eigen baan. Als je van plan bent om iemand te gaan verdedigen tegenover iemand die hoger in de pikorde staat, vraag jezelf dan eerst af of het die moeite waard is.
- Kijk uit voor de "autoritaire personen". Dit zijn mensen die er erg naar neigen om, de hogere autoriteit(en) respecterend, alles volgens het boekje te doen. Deze mensen zijn vaak bazig tegenover het lagere personeel en lastig om mee te onderhandelen. Waar je vooral rekening mee moet houden is dat dit soort mensen vaak pienterder zijn dan ze lijken.
- Als je zelfstandig researchwerk doet, kun je in een situatie belanden dat je het patent, copyright of eigendomsbewijs wilt hebben op hetgeen je hebt geproduceerd. De beste

oplossing is om een kopie te maken, deze in een verzegelde envelop te stoppen en naar je thuisadres te sturen. De postdatum zal er later opgestampt worden. Open de envelop niet wanneer die arriveert, maar berg hem gesloten op een veilige plek op.

Geregistreerde bestellingen zijn betrouwbaar en wettelijk waterdicht.

- Bewaar ook de aantekeningen die je geschreven hebt gedurende het produceren van je werk. Nu heb je wettelijk bewijs dat het jouw product is en hoef je niet meer zo bezorgd te zijn dat je vinding in de verkeerde handen valt.

Je zult drie verschillende soorten mensen in het leven tegenkomen: gedwee, assertief en agressief. Probeer zo veel mogelijk het assertieve type te zijn:

<b>Gedwee</b>	<b>Assertief</b>	<b>Agressief</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kijkt naar beneden</li> <li>- Houdt zijn handen in elkaar (gesloten houding)</li> <li>- Spreekt vaak te zacht.</li> <li>- Deinst bij toenadering terug.</li> <li>- Geeft een zwakke handdruk.</li> <li>- Wordt snel gekleineerd door anderen.</li> <li>- Maakt zich vaak kwaad dat anderen misbruik van hem maken.</li> <li>- Is verlegen en terug getrokken in een groep.</li> <li>- Zegt te vaak "oh nee!" en "sorry".</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Heeft een rechte, maar relaxte houding.</li> <li>- Houdt gedurende tweederde van de tijd oogcontact, onderwijl het gezicht als geheel beschouwend.</li> <li>- Geeft een redelijk stevige handdruk.</li> <li>- Is in staat om "nee" te zeggen, wanneer dat moet.</li> <li>- Kan zijn ware gevoelens uitdrukken.</li> <li>- Is net zozeer in andermans mening geïnteresseerd als in zijn eigen mening.</li> <li>- Probeert iedereen gelijkwaardig te behandelen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Neemt een solide, strenge houding aan.</li> <li>- Houdt zijn armen gekruist.</li> <li>- Schreeuwt en wijst met zijn vinger.</li> <li>- Slaat op bureau of tafel.</li> <li>- Velen houden oogcontact gedurende de hele tijd dat ze spreken (daarbij recht in de ogen kijkend).</li> <li>- Is beter in praten dan luisteren.</li> <li>- Houdt ervan andere mensen te commanderen</li> <li>- Denkt dat zijn eigen mening altijd klopt.</li> <li>- Houdt ervan andere mensen aan te praten dat zij nutteloos zijn.</li> <li>- Loopt het gevaar erg eenzaam te worden, aangezien mensen het idee hebben omzichtig met hem om te gaan.</li> </ul>

(opgenomen uit Ursula Markam's boek "how to deal with difficult people")

## **28. AUTORIJDEN**

Autorijden is een tamelijk ongewone vaardigheid om te leren. Hoe snel je leert autorijden heeft niets te maken met hoe intelligent je bent in andere opzichten. Er zijn echte domoren die niettemin in staat om na 5 lessen al kunnen rijden en erg intelligente mensen die wel 50 lessen nodig hebben.

- Ikzelf ging door een absolute hel toen ik leerde autorijden. Het moeilijkste voor mij was om van te voren te plannen en vooruit te denken. Ik kreeg ook een erg stevig standje van een van mijn rij-instructeurs.
- Probeer een zachtaardige instructeur te vinden, als je kunt. Sommige instructeurs kunnen eigenwijs, seksistisch, impulsief of ongeduldig zijn.
- Zoals eerder al opgemerkt: probeer jezelf niet te vergelijken met andere mensen. Andere mensen kunnen overdrijven wanneer ze vertellen hoe weinig lessen ze nodig hadden en kunnen liegen als ze zeggen dat ze gelijk de eerste keer geslaagd zijn.
- Trage vooruitgang is ook vooruitgang.

## 29. NAAR HET BUITENLAND REIZEN

Als je, om wat voor reden dan ook, naar het buitenland reist zul je je aan een andere levenswijze moeten aanpassen. Dit kan erg prettig zijn, of een heel erg moeilijk en ongemakkelijk ("culture shock").

- Wanneer je in een ander land bent, let dan extra op bij het oversteken van de straat. In sommige landen vindt een hoop roekeloos rijgedrag, dronken rijgedrag, snelheidsmanie, bochten afsnijden, geschreeuw naar andere weggebruikers en stoerdoenerij plaats.
- Als je alleen reist, kies dan zorgvuldig je eindbestemming, zoek uit waarom de meeste mensen erheen gaan en OVERHAAST je beslissing NIET.
- Als je je voorneemt op expeditie te gaan, onthoud dan dat je 24 uur per dag met dezelfde mensen op moet trekken en dat de regels zoals onder "ZELFSTANDIG LEVEN", twee keer zo zwaar kunnen wegen. Ook kun je in bijzonder oncomfortabele en vermoeiende omstandigheden terecht komen.
- Als blijkt dat je niet zo goed met de groep op kan schieten als je zou willen, kun je ervoor kiezen om alleen verder te gaan. Je kunt met de lokale bevolking gaan praten die je met open armen als hun hooggeëerde gast in hun huis kunnen ontvangen. Daar kan het levenstempo aanzienlijk langzamer en kalmer zijn dan wat je gewend bent.
- Als je als gast bij mensen thuis aankomt, met al je bagage en bezittingen, verzeker jezelf er dan van het adres en/of telefoonnummer zo snel mogelijk op te schrijven. Als je later verdwaalt (bv. in de stad), ben je niet volkomen van hen afgesneden.
- Bij supervriendelijke mensen is het voor iemand met AS heel makkelijk om die mensen teveel te gaan vertrouwen, zelfs als je dat in eerste instantie geen probleem lijkt.
- Aan de andere kant behandelen in veel landen mensen je koeler en ongeïnteresseerder dan in het Westen gebruikelijk is. Dat kan leiden tot erg onhandige gesprekken. Er kunnen ook een hoop spanning en mogelijke sterke vooroordelen over racisme heersen. Dus als je een afwijkend religieus geloof hebt, dan kun je dit maar beter voor je houden.
- In Derde-Wereld-Landen, lopen zaken vaak niet zozeer op rolletjes als in het Westen en je leeft er een riskanter bestaan. Zelfs als de mensen overdadig vriendelijk zijn, kunnen ze erg gemeen worden als ze zich op de een of andere manier geprovoceerd of aangevallen voelen. De waarde van een mensenleven kan een stuk lager zijn dan in het Westen.
- In de Derde-Wereld mogen mensen meer dan 100 keer zo arm zijn dan in het Westen, maar dit betekent nog niet dat je daar iets aan kunt doen door je geld weg te geven. In arme corrupte landen heeft geld de gewoonte om altijd in de handen van de rijkste en meest meedogenloze mensen, die buiten de armeren uitbuiten, te komen. Liefdadigheidsinstellingen als Oxfam en Comic zijn behoorlijk geoefend en ervaren om geld en hulpmiddelen naar de juiste mensen op de juiste plaatsen te brengen.
- In veel Derde-Wereld-Landen zijn politie, rechtssysteem en wetten extreem grof en corrupt, dus blijf uit de problemen en probeer je zo gedeist mogelijk te houden. Het kan je gebeuren dat de politie wordt omgekocht om jou als zondebok te gebruiken. Dan kunnen ze je gevangen nemen in een van hun door ziekten geplaagde, vaak overbevolkte en oncomfortabele cellen.
- Als je voor het eerst alleen naar het buitenland reist, dan is het het beste om in de Westerse wereld te blijven en landen als Frankrijk, Nederland, Canada, Spanje, Schotland of Zwitserland te bezoeken. Dit zijn delen waar het erg mooi en aangenaam kan zijn.

### **30. ONDERHANDELEN**

In veel landen over hele wereld en de mediterrane landen wordt er op de markt constant van je verwacht dat je bied en afdingt. De algemeen geldende prijzen kunnen variëren van een achtste tot de helft van wat je normaal in het Westen betaalt.

- Onderhandel glimlachend en geestdriftig, maar blijf wel assertief en laat je niet opgelichten.
- Het is ook geheel de verantwoordelijkheid van de verkoper om niet verliesgevend te verkopen. Als je flink hebt weten af te dingen, kunnen kooplieden proberen om op je schuldgevoel in te spelen door dingen te zeggen als: "je steelt het brood uit de handen van mijn kinderen!".
- Onthou dat wanneer je opgelicht wordt, je jezelf daarom kunt vervloeken.
- De kooplieden verkopen niet met verlies, sommigen hebben voor decennia verkoop-ervaring in zich.
- Als iemand een oneerlijke of ongeloofwaardige overeenkomst met je probeert te sluiten, zeg dan eenvoudigweg "Nee, dank u" en loop kalm weg.
- Het is makkelijk om opgelicht te worden als je niet bekend met de valuta.
- Als je eenmaal thuis een informele deal met iemand wilt sluiten, wil je noch te gul, noch te gierig zijn. Hierin een balans vinden is moeilijk.

### **31. ZELF-ONTPLOOIING**

- De eerste stap bij het vinden van een sociale omgeving is het doorlezen van advertenties in de plaatselijke krant en de telefoon opnemen. Vaak kan het opnemen van de telefoon de moeilijkste stap zijn.
- Clubs en verenigingen kunnen een goede manier zijn om andere mensen te ontmoeten, maar eisen vaak van je dat je goed bent in een bepaalde hobby of interesse, als je door de groep op waarde wordt geschat. Hoe dan ook, er zijn ook vrijgezellenclubs en accommodaties die simpelweg bestaan voor het ontmoeten van andere mensen.
- Van vrijwilligerswerk staan advertenties in de kranten en waarschijnlijk ook in de plaatselijke bibliotheek.
- Het kan ook een goed idee zijn om je te laten inschrijven bij een avondcursus. Adviesgevende cursussen en psychologie lessen kunnen je een hoop extra inzicht in sociale interactie verschaffen. Zelfs als je feitelijk faalt voor het examen, zul je gauw merken dat je meer profijt zult hebben van de cursus dan welke student ook.

## **EEN PERSOONLIJKE DIEPGAANDE ANALYSE VAN HET PROBLEEM**

Persoonlijk geloof ik dat je autisme het beste kunt overwinnen, door het te begrijpen.

Autisme wordt veroorzaakt door verschillende biochemische processen die de ontwikkeling van het brein beïnvloeden.

Ik heb een hele tijd geloofd dat de hersenen van autistische mensen een beetje anders gestructureerd zijn, waardoor er een sterkere neiging van neurologische impulsen is om van boven naar beneden te reizen (literaal denken) en minder neiging om zijwaarts te bewegen (lateraal denken). Dit fenomeen zou verspreid worden door het gehele brein, in plaats beperkt te blijven tot bepaalde regionen.

Experimenten met neurale netwerken op computersystemen hebben aangetoond dat netwerken waarin informatie nadrukkelijk op en neer verplaatst (zoals in autistische breinen), uitstekend details kunnen opslaan, maar minder vermogen tonen in het onderscheiden van dingen. Voor de grotere en complexere impact op het brein, betekent dit dat niet-autistische mensen zich meer inhoudelijk bewust zijn, terwijl autistische mensen zich meer van details bewust zijn.

Autistische mensen zijn beter in logica maar zijn minder intuïtief. Dit betekent niet noodzakelijkerwijs dat autistische mensen briljante geheugens zouden hebben. In tegendeel, ze kunnen in bepaalde opzichten vaak erg verstrooid zijn. De verhoogde zintuiglijke waarneming en het constante herinneren van extra details, waarvan er veel onbelangrijk zijn, kan een onuitputtelijke bron van afleiding van concentratie en leervaardigheden zijn.

Het kan voor een autist uitzonderlijk moeilijk zijn om informatie betreffende de cultuur van het milieu waarin hij/zij leeft, op te pikken. Dit ervaar ik in de huidige Westerse maatschappij als een lijden onder een culturele overbelasting (zie "ALGEMENE KENNIS"). Tegenwoordig geloof ik dat autisme zijn oorsprong vindt in een toegenomen terugblikken op eerdere gedachten (vandaar de herhalingen en rituelen).

Als consequentie daarvan nemen de intuïtieve capaciteiten en besef van samenhang af. Om een sociale situatie in te schatten, moet iemand zoveel mogelijk aanwijzingen oppikken en deze handig tot een geheel weten te combineren. De uiteindelijke conclusie is vaak belangrijker dan de som van de delen.

Wat voor een autist ook moeilijk is, is "een balans vinden". Dit kan zich uiten alle opzichten qua gedrag en redenering. Het vermogen om aan te passen aan de het "sociale continuüm" conform aan de omringende wereld, is echter een oeroude survival strategie die vooral betrekking heeft op de sociale kant van het leven.

Veel van de problemen zoals iemand met Asperger Syndroom die ervaart, kunnen aanvoelen als een onverklaarbare voortgang van pech. De enige manier om je hier minder gefrustreerd om te voelen, is om je problemen als uitdagingen in plaats van obstakels te zien.

Natuurlijk zou ik niet willen dat mensen denken dat voor Autisme of Asperger Syndroom slechts één definitie volstaat. Maar als ik het zou moeten samenvatten in slechts één zin, zou deze als volgt luiden:

**Autistische mensen moeten vanuit wetenschappelijk standpunt begrijpen wat niet-autistische mensen reeds instinctief begrijpen.**

## **NASLAGWERK**

Allan Pease, Body Language, (Sheldon press)

David Cohen, Body Language in Relationships, (Sheldon press)

Ursula Markham, How to deal with difficult people, (Thorsons)

-----  
*We are very grateful to Marc's parents for their help and support in getting his work the wider audience it deserves.*

Oorspronkelijke pagina: <http://www.shifh.mistral.co.uk/autism/marc.htm>

© Vertaling door Ivo Kremer voor AutSider, met toestemming van alle rechtspersonen van het oorspronkelijke document