

Autisme en empathie

Het geeft mij inmiddels energie

*I've built a wall so high
That no one could climb it
But I'm gonna try*

*Would you let me see beneath your beautiful
Would you let me see beneath your perfect
Take it off now girl, take it off now boy*

I wanna see inside



Frans Bak

Ik noem mezelf een sociale kameleon. Ik paste me makkelijker aan, dan dat ik mijn eigen belang op het toneel plaatste.

Dat vratt energie ☹️.

Lastig wel, mijn 'autistische empathie' 😊.



Woke up with that fear this morning

Ik noem mezelf een sociale kameleon.
Ik paste me makkelijker aan, dan dat ik mijn eigen
gevoel op het toneel plaatste.

Van jongs af aan 'getraind'.
Ik was té lief.
Een lastige invulling van empathie.

Dat vrat energie ☹️.

Waarom ik mijn gevoel dit keer wel op het podium zet?

ik vond een betere manier,
nu geeft het me energie 😊.

Door mijn ervaringen en bevindingen met jou te delen
breng ik jou wellicht ook nieuwe inzichten en
daarmee energie!

Woke up with that fear this morning

Songteksten plaats ik in dit vlak, ze zijn niet inhoudelijk bedoeld, maar drukken mijn emotie bij het onderwerp van de slide aan.

Op voorhand...

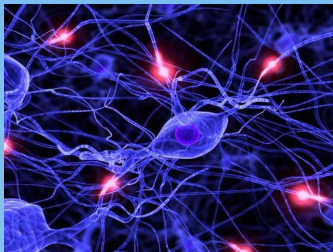
- Ik realiseer me dat ik een beladen onderwerp breng. Ik realiseer me dat door reacties en discussies nav mijn blogs, posts en gesprekken.
- Velen droegen daarmee bij aan een beter begrip en correcter verwoording, waarvoor dank Facebook vrienden en gesprekspartners!
- Het kan desalniettemin zijn dat ik onbedoeld iets bij je raak,
- Bovendien heb ik niet overal het antwoord op,
- Maar samen komen we een stap verder in deze materie dus:
 - Ik stel het op prijs wanneer je vragen ter verduidelijking direct stelt,
 - Wanneer je je eigen ervaring wilt delen stel ik dat zéker ook op prijs, maar vraag ik je dit te bewaren tot na het inleidende deel.
- Wanneer je dat liever ná de presentatie doet is dat ook okay, je kunt me dan persoonlijk benaderen.

Overwegingen op persoonlijke titel plaats ik in deze ballonnen

*But I see your true colors, Shining through
I see your true colors, And that's why I love you
So don't be afraid to let them show*

Empathie, wat zegt de theorie....

- Affectieve empathie (fysieke spiegelneuronen) is jezelf kunnen zien in de ander, de ander kunnen voelen als was jij het zelf.
- 1=>neem jij wel eens andermans energie over (zorgen, frustratie, pijn)? Waarom?



Spiegelneuronen, de basis voor affectieve empathie. Een zintuig waarbij gevoel (affectieve empathie) net als zicht of gehoor, overprikkeld kan raken. Een 6^e zintuig dus.



- Socialisatie en cognitieve empathie (aanleren) is omgaan met de ander, zoals de ander dat graag ziet of verwacht. Gebaseerd op normgedrag.
- 2=>lever jij wel eens energie in omwille van andermans verwachtingen? Waarom?

Ik stel je twee vragen mbt jouw energiebalans als voorbeeld voor de sessie...

*You've got the words to change a nation but you're biting your tongue
You've spent a life time stuck in silence afraid you'll say something wrong
If no one ever hears it, how we gonna learn your song?*

Ik moet je wat bekennen...

- Ik ben empatisch
- Ik heb autisme
- Mijn empathie is dankzij mijn autisme waarschijnlijk intenser dan normaal want
- Ik VOEL andermans gevoel. Alsof het mijn gevoel is. Vooral PIJN en VERDRIET verontrusten mij.
- En ik wil dat niet. Ik wil dat niet voelen.
- En dus kwam ik er voor 'in het geweer'.
- En loste ik andermans pijn op.
- HOE dan ook.
- Andersom werkt trouwens ook: mijn woede om onrecht is woordloos voelbaar voor de ander. Ik ben dat gaan maskeren.
- Want: mijn eigen gevoel op het toneel plaatsen? Nee. Ik pas wel op. Ik wil geen pijn veroorzaken, dat voel ik immers...
- Ik werd echt een sociale kameleon, voeg me naadloos in, val liever niet op, pas me aan.
- Lief, is wat men al zeer vroeg van me vond. Té lief?...blijkbaar.

Casus: Wouter versus ik, zijn versus mijn reactie op de overprikkeling van spiegelneuronen?
!



*You've got a heart and sound of lions, So why let your voice be tamed?
Maybe we're a little different, there's no need to be ashamed
You've got the light to fight the shadows, so stop hiding it away*

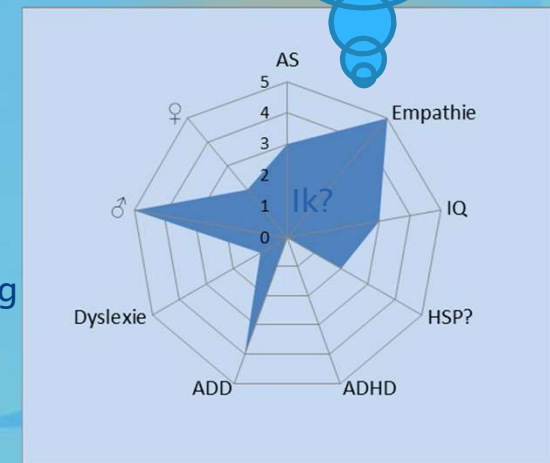
Ik moet je wat vertellen...

- Té lief, want gedwongen door mijn EIGEN pijn: reuma, invaliderend,
 - Moest ik op zoek naar de bronnen van mijn voortdurende stress.
 - In mijn geval: ik verliet mijn gezin en werk. Op zoek.
 - Structuur viel wel weg ☹ maar ook mijn 'verplichtingen'.
 - Ik voelde me vrij. Ondanks de pijn die ik er mee veroorzaakte ☹.
 - Nu eerst in harmonie met mezelf komen. Op zoek.
 - Pas daarna weer harmonie zoeken met mijn omgeving.
-
- Ik ging op reis
 - Naar mezelf
 - En wat ik vond leek onmogelijk.
 - Autisme sluit empathie uit, word in de DSM niet erkend???
 - Hoe had ik het dan ooit eerder hebben kunnen herkend???
 - Ik voelde woede, verdriet, onbegrip.....en ik werd rebels baldadig

There's a fire starting in my heart,

Reaching a fever pitch and it's bringing me out the dark

Even los van conventies: kan het zijn dat ik een samenstel ben van een aantal eigenschappen?! Aan/uit en geregeld zoals schuifjes in een mengpaneel?!



*I wanna sing, I wanna shout, I wanna scream 'til the words dry out
So put it in all of the papers, I'm not afraid, They can read all about it*


Ik kon het niet voor me houden...

Ik schreef 'de sociale kameleon' en poste deze op mijn openbare Facebook pagina IkBenAutist en in besloten groepen.

Hey 😊, ik ben niet de enige die er zo over denkt!

Ikbenautist
3 november 2017

Autisme en sociale camouflage: de sociale kameleon. Een ervaringsverhaal, gesteund door bevindingen vanuit de praktijk en pril onderzoek (zie verwijzing naar interview met Annelies Spek). Als je dit herkent...je bent niet de enige.



Het camouflageven van mijn autisme
Onbewust vanuit mijn empathie
Nog niet zolang dat ik dit zie.
En eigenlijk stelt het me gerust.
Ik ben me nu meer bewust
Naast mijn empathie
Ben ik ook een aspie
-Frans-

IKBENAUTIST.NL
Ik ben autist. | Een andere kijk op autisme. Frans Bak
Autisme en late (30+) diagnose. Ik ben Frans Bak. En ik ben autist. Eentj...

9.029 mensen bereikt

Bericht promoten


52
15 opmerkingen 18 keer gedeeld

Marion Tazelaar Dank Frans, mooie typering ' Sociale Kameleon'. Ik kom in mijn praktijk regelmatig mensen tegen met sensorische overprikkeling en stress: gerelateerde klachten, die zich in jouw beschrijving kunnen herkennen.
Vind ik niet meer leuk 3 - ongeveer 11 maanden geleden

Het werd 100-en keren gedeeld, herkend en erkend door autisten en professionals. Vooral door ♀ maar ook door ♂ (50 : 1)?

Het maandelijkse e-magazine en complete informatie over de Geestelijke Gezondheidszorg

e-magazine nieuws thema's

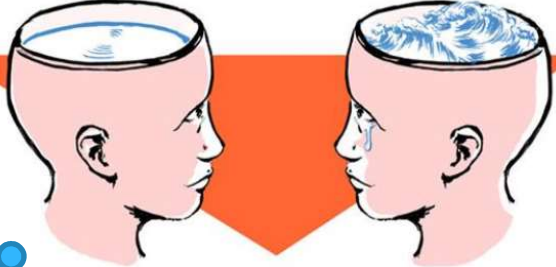


Autisme en sociale camouflage: de sociale kameleon.
Autisme en sociale camouflage: de sociale kameleon. Een ervaringsverhaal, gesteund door bevindingen vanuit de praktijk en pril onderzoek (zie verwijzing naar interview met Annelies Spek). Als je dit herkent...je bent niet de enige.

Autisme en sociale camouflage: de sociale kameleon. Een ervaringsverhaal, gesteund door bevindingen vanuit de praktijk en pril onderzoek (zie verwijzing naar interview met Annelies Spek). Als je dit herkent...je bent niet de enige.

Ikbenautist
Gedeeleerd door Frans Bak | 7 - 6 oktober om 09:11

Tsja, de geleerden bevestigen het steeds meer. Autisme sluit empathie niet uit. Hoe zit het met HSP en Autisme?



FRANSBAK.NL
Autisme sluit empathie uit? Absoluut niet. | Autisme | Empathie | Frans Bak | Rijswijk eo

2.252 mensen bereikt

Bericht promoten

Edmee Verwest, Tessa Smolders en 44 anderen 1 opmerking 20 keer gedeeld

Heb ik daarmee een meer ♀ vorm van autisme? Ja dat kan, zei Annelies Spek me.

www.FransBak.nl

13 oktober 2018

If the truth has been forbidden, Then we're breaking all the rules

Ik twijfel nu niet meer...

- En de experts twijfelen inmiddels ook steeds minder:
- Simon Baron Cohen kwam terug op zijn theorie (respect), En stelde:

**“Myth busted: autistic people lack empathy?
UNTRUE”**


- Hoe is dit ontstaan? DSM criteria op ♂ gedrag gebaseerd.
- Hoe kan dit worden hersteld? ♀ criteria toevoegen? (Annelies Spek vanuit onderzoek 😊)
- Wat met jouw pijn, woede en verdriet? Je hoeft je niet meer te verdedigen, te verontschuldigen!

**Autisme sluit empathie NIET uit.
Nieuwe schattingen ♂ :♀ met autisme 2:1.
...er is dus inmiddels veel (herstel-)werk te doen...**

Er zijn veel diagnoses gemist, ten koste van veel persoonlijk leed.

www.FransBak.nl 

13 oktober 2018



Frans Bak
5 oktober om 00:03 · 🌐

Niets dan respect voor het publiekelijk durven erkennen van nieuwe inzichten, zeker wanneer die je oude inzichten tegenspreken (of liever: corrigeren), oude inzichten die zoveel leed hebben veroorzaakt. Simon Baron Cohen, de man die zei "autism is an extreme form of the less emotionally literate "male" brain" corrigeerde dit (11:11 PM - 23 Jan 2018): "Myth 9: autistic people lack empathy: untrue, most struggle with 'cognitive empathy' (imagining other's state of mind) but not 'affective empathy' (feeling an appropriate emotion triggered by another's state of mind) (if they hear someone is upset, it upsets them)". autisme sluit empathie niet uit. Maar ja, dat wisten wij vanuit de praktijk toch al wel 😊?

👍👍👍 Ishtar Tex, Merel Jansen en 21 anderen · 3 opmerkingen · 13 keer gedeeld

Leuk · Opmerking plaatsen · Delen

Audrey de Vries Ja, daarom zouden onderzoekers eens wat vaker MET autisten moeten praten ipv allerlei theorieën OVER ons verzinners. 😊 Maar inderdaad mooi dat hij toe kan geven dat hij het mis had. 👍👍👍 6

Geweldig · Beantwoorden · 5 d

Frans Bak Mee eens. Liever met ons dan over ons. Waarschijnlijk beter ook DOOR ons. Wij hebben nou eenmaal een nogal brede en onconventionele kijk op 'normale' zaken. 👍 4

Audrey de Vries Frans Bak JAAAAH!! DOOR ons zou helemaal het beste zijn... daar konden wel eens verrassend goede onderzoekersopzetten uit kunnen komen 😊 👍 4

Frans Bak Audrey de Vries haha ja dat denk ik dus ook!!!! 👍 2

Merel Smit · Vrienden met Audrey de Vries en 1 andere persoon
Doen doen doen! !!!!! 👍 2

Leuk · Beantwoorden · 5 d

*If the truth has been forbidden, Then we're breaking all the rules
Let's get the TV and the radio, To play our tune again
It's 'bout time we got some airplay of our version of events*

Autisme sluit empathie niet uit...



NVA [2015]: Kinderen met ASS zijn wél empathisch
Het is een hardnekkig vooroordeel dat kinderen met een Autisme Spectrum Stoornis weinig tot geen empathische gevoelens hebben. Nieuw onderzoek laat nu het tegendeel zien.

<https://www.autisme.nl/autisme-nieuws/april-2015/>

2015



BRANDPUNTPLUS.KRO-NCRV.NL

Mensen met autisme zijn juist wél empathisch

Mensen met autisme hebben soms moeite met sociaal contact, maar ze...

Brandpunt:

Mensen met autisme zijn juist wél empathisch

22 Mrt 2018 Josette Kootstra / Isabelle Veltman

url: <https://brandpuntplus.kro-ncrv.nl/brandpuntplus/autisme-empathie/>

2018

Huh. Nog
steeds nieuws?
Moet IK dit nog
vertellen dan?

JA! Nog steeds wordt het door professionals ontkend. Het veroorzaakt pijn en persoonlijk leed. Google of 'Facebook' maar eens op autisme empathie en kameleon: de persoonlijke verhalen zijn 'niet van de lucht', het zou inmiddels op opleidingen voor zorgprofessionals en psychologen moeten zijn meegenomen.

Want erkenning hiervan geeft je direct energie!

www.FransBak.nl



13 oktober 2018



www.IkBenAutist.nl

*Let's get the TV and the radio, To play our tune again
It's 'bout time we got some airplay of OUR version of events*

Time we got some airplay of OUR version of events

<https://autiboxautismeblogs.blogspot.com/2018/09/autisme-empathie-belicht-vanuit-ass.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=551PPonlcCw>




De voordelen van mijn autisme, dat wat autisme mij brengt, dat is empathie. Empathie, warmte, verbinding met mensen, en dát heb ik mijn hele leven gekend. Dat voelt voor mij als een warm bad. Wat ik mij niet realiseerde is dat die empathie mijn autisme camoufleerde. En daar ben ik pas sinds kort achter gekomen. Toen realiseerde ik dat die empathie wellicht dankzij mijn autisme is, dat het een soort extra zintuig is.

Autisten beginnen alleen zelf een gesprek als ze daar zin in of behoefte aan hebben, als ze iets willen delen met iemand die ze vertrouwen of nodig hebben. In hun ogen ben jij die moeite waard. Gun hen diezelfde waarde, of wees eerlijk als je deze gevoelens niet deelt. Gevoelsmatig ontbreekt het juist aan empathie bij de niet-autisten, die totaal blind kunnen zijn voor het ongemak, de frustratie en afwijzing waarmee je - als brandende pek - door hun gedrag overgoten wordt.

www.FransBak.nl 

13 oktober 2018

 www.IkBenAutist.nl

*But I see your true colors, Shining through
I see your true colors, And that's why I love you
So don't be afraid to let them show*

In de tussentijd: wat kun je zelf doen...

1. Wanneer jouw empathie werd ontkend (?) voel je je wellicht opstandig, boos, verdrietig. Om daar mee om te gaan ontwikkel je een overlevingsstrategie die je energie kost: afzondering, negeren van de pijn,...
2. Het is dan wijs om nieuw gedrag aan te leren. Zoek dan uit wat wél voor jou werkt. Voor jou zelf. Los van een ander. Welk gedrag geeft jou wél energie?
3. Nieuw gedrag en nieuwe patronen hebben tijd nodig om in te slijten. Als je afwijkt van je oude patronen, dan is dat in het begin vaak ongemakkelijk.
4. Het kost je dan nog extra energie om dat voor elkaar te krijgen want het liefst wil je EGO in het programma draaien dat bekend is.
5. Maar daar zit juist óók de pijn en bron van je voortdurende of herhaalde stress ;). Aanpakken dus.
6. Boeken die je bij het herkennen en omwerken van stress bronnen kunnen helpen:
 1. Het slimme onbewuste (Ap Dijksterhuis): je gedachten zitten je vaker in de weg dan je denkt.
 2. De nieuwe aarde (Eckhart Tolle): concepten als EGO en pijnlichaam voeden je oude gedrag.
7. Maar ook technieken als mindfulness en meditatie (ook op dit congres) ondersteunen.



Bewust oefenen

Bewust inslijten

13 oktober 2018



Sociale kameleon of 'nie', embrace your empathy!

Don't stop 'till you find and show your true colors

En dan nog iets....

Het is een zoektocht. Een sleutelwoord daarbij is acceptatie. Acceptatie van jezelf. Acceptatie dat de omgeving er iets anders van vindt. En hey, het kost tijd: wees lief voor jezelf en gun jezelf die tijd. Het levert je de rest van je leven energie.



Door bewust te oefenen, train je je onbewuste. Het zal een tijd oncomfortabel voelen. Je ego biedt weerstand: het is niet je comfort zone. Maar dat zal het wel worden!

Mijn stress bron betrof het negeren van mijn eigen gevoel, en het wegnemen van andermans verdriet en pijn. Omdat die mij verontrustte, zéker wanneer ik dat verdriet zou veroorzaken. Té lief. Een zachte heemeester. Door de energie (de zorg) bij de ander te laten, kan ik mijn gevoel nu inzetten als instrument bij het wegnemen van andermans pijn. Óók als daar een confrontatie voor nodig is ☺. Mijn 'overactieve spiegelneuronen' heb ik daarmee van een stress bron tot mijn talent gemaakt dat ik dankbaar inzet bij mijn werk: coachen.

*But I see your true colors, Shining through
I see your true colors, And that's why I love you
So don't be afraid to let them show*



*Let's get the TV and the radio, To play our tune again
It's 'bout time we got some airplay of our version of events
There's no need to be afraid, I will sing with you my friend*

Frans Bak

www.FransBak.nl 

13 oktober 2018



www.IkBenAutist.nl

*But I see your true colors, Shining through
I see your true colors, And that's why I love you
So don't be afraid to let them show*

Empathisch zijn en dat (kunnen) tonen...



NVA
Nederlandse
Vereniging voor
Autisme

NVA [2015]: Kinderen met ASS zijn wél empathisch. Het is een hardnekkig vooroordeel dat kinderen met een Autisme Spectrum Stoornis weinig tot geen empathische gevoelens hebben. Nieuw onderzoek laat nu het tegendeel zien.

<https://www.autisme.nl/autisme-nieuws/april-2015/>

Uit onderzoek [2015] van ontwikkelingspsycholoog Carolien Rieffe, in samenwerking met het Centrum voor Autisme, blijkt nu dat kinderen en jongeren met ASS wel degelijk worden geraakt door de gevoelens en het verdriet van anderen, maar simpelweg niet weten hoe ze hiermee om moeten gaan. Door de emoties die hiermee gepaard gaan raken ze namelijk snel overprikkeld, wat kan resulteren in onaangepast, of soms agressief gedrag.

- De onderzoeksgroep stelt dat het belangrijk is dat kinderen en jongeren met ASS eerst leren hoe ze hun eigen emoties moeten reguleren, voordat ze geconfronteerd worden met de emoties van anderen. Gebeurt dit niet, dan is het resultaat meestal dat ze de emoties van anderen proberen te negeren.
- Een ander aspect dat van groot belang is voor het sociaal functioneren van kinderen met ASS, is het inzicht in de intenties van anderen. Kinderen met ASS zijn wel degelijk in staat hun aandacht te richten op wat er zich in het hoofd van een ander afspeelt, maar dan moeten zij wel heel duidelijk het doel daarvan kunnen zien.



2018

*But I see your true colors, Shining through
I see your true colors, And that's why I love you
So don't be afraid to let them show*

Empathisch zijn en dat (kunnen) tonen...



Brandpunt:

Mensen met autisme zijn juist wél empathisch

22 Mrt 2018 Josette Kootstra / Isabelle Veltman

url: <https://brandpuntplus.kro-ncrv.nl/brandpuntplus/autisme-empathie/>

Huh. Nog
steeds nieuws?

Ilse heeft een vorm van autisme waarvan gebrekkige sociale interactie een van de voornaamste kenmerken is. Door de manier waarop ze reageert, lijkt Ilse onverschillig. Het is alsof ze ongevoelig was voor de pesterijen op school, en alsof mijn vragen haar niet raken. Maar dat het zo lijkt, betekent absoluut niet dat het ook zo is. Dat Ilse niet met betraande ogen en overslaande stem reageert, wil niet zeggen dat ze dergelijke gevoelens niet heeft. Integendeel, er gaat zoveel in haar om dat ze een overdosis aan gevoelsprikkelers moet verwerken. Juist een te veel aan gevoel, maakt haar voor de buitenwereld stoïcijns.