

Gedrag dat 'anders' is, valt hoe dan ook op...

Gedrag dat 'anders' is, valt hoe dan ook op. Als je beter begrijpt waarom iemand iets doet, ontstaat meer begrip. Dikke kans dat je deze voorbeelden herkent:

In de speeltuin zit een meneer op één van de bankjes. Hij schreeuwt 'dat de wereld op deze manier naar de hel gaat. Niemand is te vertrouwen!'. Daar schrik je van. Het liefst loop je er met een boog omheen... Dat is heel normaal, menselijk gedrag. We zijn geprogrammeerd om in een paar tellen te beoordelen of we gevaar lopen en schreeuwen boezemt angst in. In feite komt schreeuwen meestal voort uit angst. De meneer is waarschijnlijk zelf bang en ongevaarlijk. Hij beseft niet dat hij anderen tot last is en dat is zijn bedoeling ook niet.

Aan de leestafel in de bieb wordt je gestoord door een mevrouw die voortdurend in haarzelf zit te praten. Mompelend en soms heel hard. Je vindt het maar vreemd. Waarom praten mensen in zichzelf? Sommige mensen met een psychische kwetsbaarheid hebben de neiging soms in zichzelf te praten. Bijvoorbeeld omdat iemand daarmee zijn gedachten kan ordenen, in dialoog is met zichzelf of weinig contacten heeft en zo als het ware oefent in het voeren van een gesprek. Het betekent niet dat iemand jou wil storen of geen contact wil.

Heb je zo'n huis in de buurt waar de gordijnen altijd gesloten zijn? Waar niemand reageert als de bel gaat? Een buur die je ontwijkt op straat? Vreemd gedrag is geen vreemd gedrag als je weet welke gevoelens er achter schuil kunnen gaan. Zo kan de mevrouw die altijd de gordijnen dicht heeft extra gevoelig zijn voor prikkels. En de buurman die contact vermijdt, kan een vorm van autisme hebben waardoor hij liever wat meer op zichzelf is. Wat kan helpen: dwing iemand niet om je binnen te laten en geef je buurtbewoner de regie: neem een afwachtende houding aan, laat de ander bepalen in welke ruimte je mag komen. Maar wees vooral niet angstig: die ander is een mens net zoals jij en ik. Het kan helpen om juist wél dat praatje aan te gaan en te vragen waar de behoefte ligt. Misschien vindt de buurvrouw met de gordijnen dicht het leuk om een keer een kopje koffie te doen, liever bij haar thuis zodat ze in haar vertrouwde omgeving is. En misschien vindt de buurman met autisme het fijn om een keer betrokken te zijn bij een buurtproject, op een manier die bij hem past. Inclusie ontstaat als we elkaar echt betrekken en vragen naar elkaars behoeftes (en die ook respecteren).

Bron: [Samen Sterk Zonder Stigma](#)