



# Systemizing

Laatst heb ik al mijn pennen (gekochte, geleende en 'geleende') opgeruimd. Om meer overzicht te krijgen heb ik geprobeerd wat systeem aan te brengen in mijn pennencollectie.

Eerst heb ik geordend op werkzaamheid: kapot versus 'doet-het-nog'. Daarna heb ik op kleur gesorteerd. Het resultaat was: overzicht en meer ruimte. Deze strategie zou je systematiseren kunnen noemen, op zijn Engels 'systemizing'. Iedereen doet dit in meer of mindere mate.

Vanuit onderzoek weten we dat mensen met autisme vaker gebruik maken van deze strategie en dat dit samenhangt met hun gedetailleerde informatieverwerking.

Als je veel detailinformatie moet opnemen, verlies je gemakkelijker het overzicht dan wanneer je vanuit de grote lijn denkt en minder belangrijke details kunt negeren. Vroeger dacht men dat mensen met autisme niet in staat waren om tot een totaaloverzicht te komen. Nu weten we dat bepaalde mensen met autisme dat overzicht wel kunnen krijgen en dat zij daarbij vaak gebruik maken van systematiseren. Doorgaans nemen ze de informatie

## *Linksom gaf een acuut gevoel van misselijkheid*

tot in detail in zich op, om daar vervolgens systemen in te ontdekken of in aan te brengen. Deze strategie is zeer nuttig bij bepaalde beroepen zoals softwaretester, bibliothecaris, architect en andere beroepen waarin gedetailleerd en systematisch werken een pre is.



Illustratie: René Hazebroek

**Annelies Spek** (1975) is klinisch psycholoog en wetenschappelijk onderzoeker bij GGZ Eindhoven en de RU Leiden. Haar werkterrein is volwassenen met autisme. Ook is ze bestuurslid van CASS 18+ en docent diagnostiek en autisme aan de Rino Zuid.



Nu gebruiken mensen met autisme deze werkwijze ook in andere situaties. Een voorbeeld:

wanneer je boodschappen doet in de supermarkt, dan kun je dit op talloze verschillende manieren aanpakken. Je kunt bijvoorbeeld allerlei verschillende routes lopen door de winkel, bij de meeste producten kun je kiezen tussen meerdere merken, je kunt je boodschappen op verschillende manieren in het wagentje (of mandje) ordenen, enzovoorts.

Vaak zien we dat mensen met autisme ook hier vaste systemen bij aanhouden, om dit nog enigszins overzichtelijk te houden. Een meneer met autisme vertelde bijvoorbeeld dat hij in de supermarkt alleen rechtsom kon lopen. Linksom gaf een acuut gevoel van misselijkheid. Iemand anders die ik sprak ordende de boodschappen op datum: eerst de boodschappen van maandag, dan die van dinsdag enzovoorts. Dit systeem leek mij zeer overzichtelijk, maar wel wat minder efficiënt qua tijd, alhoewel je tegenwoordig in de meeste winkels wel even kunt pauzeren bij een of andere koffieautomaat. Het mooist vond ik de meneer die bij de kassa in de supermarkt altijd alle spullen, één voor één en netjes achter elkaar, in een lange rechte lijn op de boodschappenband neerzette. Hij vertelde dit glunderend, waarna zijn gezicht echter ineens betrok en hij vertwijfeld aangaf dat hij nu van systeem moest veranderen. Desgevraagd lichtte hij toe dat hij onlangs bij de kassa een aantal mensen achter zich in de (lange) rij luidruchtig had horen zuchten. Na enig nadenken kwam hij tot de meest waarschijnlijke conclusie dat dit iets te maken had met zijn manier van boodschappen op de band zetten en het tempo waarin dat plaatsvond...

Systematiseren kan overigens ook in de supermarkt duidelijke voordelen hebben. Een paar jaar geleden sprak ik een man die als baan supermarkten logisch indeelde. Niemand kon dit zo goed als hij en niemand werkte zo systematisch. Systematiseren doet het dus eigenlijk vooral goed bij informatie die het beste logisch en wiskundig benaderd kan worden.

Minder handig is deze strategie in sociale situaties. Helaas zijn mensen in het algemeen – en volgens sommigen partners en kinderen in het bijzonder – vaak erg onvoorspelbaar in hun gedrag. Dit werd heel treffend verwoord door een zeer intelligente meneer met autisme: "Ik probeer contact met anderen heel rationeel te benaderen, omdat mensen vaak niet aan mijn verwachtingen voldoen. Het zijn soms net dobbelstenen waarbij je iets verwacht en dan rolt er ineens een zeven uit." ■