

Opmerking vooraf: In de tekst wordt steeds gesproken over ‘hij’ en ‘zijn’. Dit hebben we in verband met de leesbaarheid zo gedaan. Natuurlijk kan het evengoed om ‘zij’ en ‘haar’ gaan!

Inleiding

Deze module gaat over het vinden en hebben van een (romantische) relatie en over het stichten van een gezin. Een relatie is voor ieder mens anders. De een zoekt naar de “ware liefde”, terwijl de ander vooral iemand zoekt om hobby's en interesses mee te delen. Als de behoeften tussen twee mensen in een relatie verschillen, dan kan dit veel onduidelijkheid geven over de aard en toekomst hiervan. In dit geval is communicatie van groot belang. Als er gesproken kan worden over wensen en behoeftes, dan kan dit helpen bij erkenning en acceptatie.

ASS kan van invloed zijn op de relatie, bijvoorbeeld doordat behoeften anders kunnen zijn bij degene met en degene zonder ASS. In deze module gaan we in op de rol van ASS in romantische relaties.

Het vinden van een relatie

Een relatie krijg je meestal niet vanzelf. Sommige mensen gaan bewust en actief op zoek naar een relatie, terwijl anderen hier wat meer afwachtend in zijn. Mensen met ASS zoeken sociale situaties niet zo snel op. Hierdoor verloopt het vinden van een relatie niet altijd even gemakkelijk. In veel gevallen worden zij door een ander gekozen. De ander neemt dan het initiatief en de persoon met ASS stemt hier als het ware mee in. Hierdoor kan het gebeuren dat degene met ASS eigenlijk niet heel bewust voor die persoon kiest, maar 'erin mee gaat'. Hij doet dit bijvoorbeeld omdat hij dan zelf niet meer hoeft te zoeken naar een relatie. Het kan ook zijn dat hij niet goed weet hoe hij nee moet zeggen. Het is dus belangrijk om je af te vragen of je op een fijne manier oud zou kunnen worden met je partner. Is dit laatste niet het geval, dan kun je wellicht beter de knoop doorhakken en met de relatie stoppen. Bij twijfel kan het helpen om hierover te praten met een naaste of met een deskundige (zoals een psycholoog).

Er zijn natuurlijk ook mensen met ASS die wel heel bewust kiezen en vanuit een positief gevoel een relatie in stappen. Dit betekent niet dat je dan zeker weet dat de relatie goed blijft gaan, maar het is natuurlijk wel een goede start.

Er is ook een groep mensen met ASS die wel een relatie zou willen, maar bij wie het niet vanzelf loopt. Door de sociale en communicatieve problemen die bij ASS horen, is het voor hen niet gemakkelijk om hierin stappen te zetten. Soms weten ze ook niet goed waar ze zouden moeten beginnen, of hoe ze een relatie kunnen ontwikkelen. Het kan dan bijvoorbeeld helpen om naar bijeenkomsten voor singles te gaan. Het is hierin, voor mensen met ASS, wel van belang om goed te onderzoeken wat bij hen past. Zo is speeddaten erg prikkelrijk en is er maar weinig tijd om je goed te presenteren. Voor veel mensen met ASS zal speeddaten dan ook geen passende manier zijn. Er zijn ook etentjes of vakanties voor singles. Voor mensen met ASS is het advies als volgt: kies eerst een activiteit die je leuk vindt. Zoek vervolgens uit of die activiteit ook wordt

georganiseerd voor singles om elkaar te ontmoeten. Je kunt ook aan vrienden, kennissen of familie vragen of zij iemand weten die bij jou zou kunnen passen. Je hoeft je dan niet in een groep te begeven, maar kunt een afspraak met die persoon maken om elkaar beter te leren kennen. Het kan handig zijn om op een eerste afspraak iets samen te gaan doen: dan kun je in elk geval praten over hetgeen je aan het doen bent. Dit vergemakkelijkt de communicatie.

Er zijn ook bureaus en stichtingen die mensen met ASS helpen om een partner of vriendschap te vinden. Een overzicht hiervan kun je vinden op de website van PAS:

(http://www.pasnederland.nl/index.php?option=com_content&view=article&id=204:bemiddelingsmogelijkheden-sociale-contacten-en-relaties&catid=23&Itemid=36)

Er zijn ook bureaus die zich bezighouden met relatiebemiddeling voor mensen met ASS, zoals Apartner. Samengevat is het, als je een ASS hebt, het handigst om je eerst te oriënteren. Vervolgens kun je de manier kiezen die het best bij jou past.

Over liefde en houden-van

Zoals in de inleiding al is genoemd, hebben mensen verschillende behoeftes binnen een relatie. Mensen zonder ASS gaan binnen een relatie over het algemeen uit van een diepgaande emotionele band: ‘verliefdheid’ en uiteindelijk ‘houden van’. Bij verliefdheid gaat het om gevoelens van tederheid en intimiteit tot de partner. Verliefdheid lijkt geen keuze of overtuiging te zijn, het is iets wat veel mensen ‘overkomt’, mits ze hier natuurlijk voor open staan. Bij verliefdheid is er een grote behoefte om in de nabijheid van de ander te zijn en ziet men (vrijwel) alleen zijn positieve kanten. Men ziet de ander bijvoorbeeld als lief, teder, aardig en mooi en er is een drang tot intimiteit door middel van aanraking, streling en kussen.

Mensen beschouwen verliefdheid als een fijn gevoel, dat niet lang genoeg zou kunnen duren. Toch neemt verliefdheid doorgaans af naarmate de relatie voortduurt. Het houden van komt hiervoor in de plaats. Met houden van bedoelen mensen vaak dat ze nog altijd veel om iemand geven; dat zij behoefte hebben aan intimiteit en nabijheid van de partner. Het verschil met de verliefdheidsfase is echter dat het beeld van de ander niet langer als uitsluitend positief wordt beschouwd. Ook de negatieve karaktertrekken worden onderkend, maar zijn niet zo hinderlijk dat het een complicatie voor de relatie vormt. Het houden van is vaak een verdieping van de gevoelens. Men durft zich kwetsbaar op te stellen naar de ander toe en ook moeilijkere emoties laten zien, zoals verdriet en jaloezie. Door wederzijdse kwetsbaarheid ontstaat ook afhankelijkheid: als je je onprettig voelt, dan weet je dat je altijd bij je partner terecht kunt omdat die je begrijpt.

Verliefdheid en houden van gaan doorgaans gepaard met hevige emoties. Echter, een deel van de mensen met ASS is hier vrij gelijkmatig in. Zij voelen verliefdheid en houden van minder intens dan andere mensen. Sommigen van hen kennen dergelijke gevoelens in het geheel niet. Dit betekent niet dat ze niet om een ander kunnen geven, maar dit gebeurt op een andere manier en zij kunnen dit vaak niet verwoorden. Soms gaat het bij hen meer om behoefte aan saamhorigheid dan aan emotionele diepgang en intimiteit. Mensen met ASS tonen affectie vaak ook anders dan andere mensen. Zij doen dit bijvoorbeeld meer door

praktische dingen, bijvoorbeeld het oplossen van een probleem of het regelen van iets dat geregeld moet worden. Dit kan lastig zijn voor een partner die affectie verwacht door het uiten en delen van emoties.



Oorsprong van relatieproblemen

Relatieproblemen kunnen voorkomen bij iedereen, ongeacht lichamelijke, cognitieve of psychologische gesteldheid. Wel zijn er enkele punten te noemen waar mensen met ASS relatief vaak tegenaan lopen. Het gaat hierbij om het volgende:

- Verbale communicatie

Relatieproblemen hebben vaak te maken met problemen in de communicatie. In de module ASS en communicatie wordt meer informatie gegeven over communicatie en de problemen die op dit gebied kunnen ontstaan bij mensen met ASS. In deze paragraaf zal er kort worden ingegaan op communicatieproblemen die specifiek binnen relaties waarin een of beide partners ASS hebben voor kunnen komen.

Wanneer twee mensen veel met elkaar optrekken, zoals in een relatie, is het haast onvermijdelijk dat er wel eens misvattingen ontstaan. Dit is menselijk en doet zich ook voor in relaties waar geen van beide partners een ASS heeft. Het kan voelen alsof jij en je partner volledig langs elkaar heen praten, ondanks dat jullie toch in een gelijksoortige situatie zitten. Ontstaan er nu misvattingen in een ASS-relatie, dan is een aannemelijke verklaring hiervoor dat mensen met ASS eerder geneigd zijn om vanuit logica en feiten te communiceren. De niet-autistische partner daarentegen zal dit eerder vanuit emoties doen. Er wordt dan dus op twee verschillende niveaus over eenzelfde onderwerp gepraat.

Hierdoor kan het moeilijk worden om elkaar te begrijpen. Iemand met ASS die goed in staat is om vanuit logica te communiceren en te interpreteren, zal moeite hebben met het snappen van de emotionele lading van een boodschap. Hierbij kan gedacht worden aan het letterlijk nemen van (schertsende) grapjes en sarcasme. Wanneer deze wat plagerige, negatieve boodschappen letterlijk worden geïnterpreteerd, kun je je erg bekritiseerd en ondergewaardeerd gaan voelen. Het kan ook zijn dat degene met ASS niet oppikt dat de partner zich verdrietig of op een andere manier onprettig voelt. Vervolgens houdt degene met ASS geen rekening met de gevoelens van de ander, waardoor de ander zich onbegrepen en niet gezien voelt. Hierdoor kunnen veel misvattingen en teleurstellingen ontstaan.

Wat kan helpen?

Om ervoor te zorgen dat je de boodschap van je partner goed begrijpt, kan het zinvol zijn om aan te geven hoe je hebt geïnterpreteerd wat je partner zegt. Als dit niet klopt, dan kan je partner nog extra toelichting geven. Zo kun je voorkomen dat er misvattingen ontstaan. Voor degene zonder ASS is het handig om precies te zeggen wat je van je partner verwacht. Mensen met ASS kunnen namelijk niet goed tussen de regels doorlezen; zij hebben aan een half woord niet genoeg. Wees dus duidelijk! Dit kan betekenen dat de niet-autistische partner dingen zegt als: “Zou je nu een arm om me heen willen leggen?” Je kunt ook samen patronen bespreken, bijvoorbeeld door aan te geven wanneer je graag een arm om je heen wilt (“Als ik begin te huilen, dan vind ik het fijn als je een arm om me heen slaat.”). Door het patroon te herkennen, kan degene met ASS hierop reageren en hoeft de niet-autistische partner niet op dat moment te vertellen wat hij prettig vindt. Zo voelt het toch wat spontaner.

Daarnaast is het belangrijk om rekening te houden met de omgeving waarin je communiceert. Bij moeilijke of belangrijke gesprekken is het goed om te zorgen voor een omgeving waar geen andere, storende factoren aanwezig zijn. Hoe minder prikkels, hoe meer ruimte degene met ASS heeft voor het gesprek (dit geldt overigens ook vaak voor de partner). Daarnaast kan het verstandig zijn om moeilijke gesprekken in te plannen, zodat beiden zich hierop voor kunnen bereiden en hier ruimte voor kunnen maken. Het is niet handig om te beginnen over een complex onderwerp wanneer één van de partners met iets anders bezig is. De aandacht is dan op iets anders gericht. Vooral voor mensen met ASS kan het dan lastig zijn om zich los te maken van dat onderwerp en de aandacht te verleggen.

- Non-verbale communicatie

Voor mensen met ASS is het doorgaans niet gemakkelijk om non-verbale signalen van andere mensen adequaat op te pikken. Zij vinden het moeilijk om aan de ogen of gezichtsuitdrukking af te lezen hoe een ander zich voelt. Dit kan lastig zijn in een relatie, waarin het aanvoelen van de emoties van de ander van belang is. Een ander aspect van non-verbale communicatie is de eigen gezichtsuitdrukking. Veel mensen met ASS zijn zelf niet goed leesbaar in hun gezichtsuitdrukkingen. Hierdoor kan hun gezicht 'op neutraal' staan, terwijl ze zich toch onprettig of

juist heel blij voelen. Mensen met ASS kunnen hier overigens niets aan doen; de oorzaak van hun ‘op neutraal’ staan ligt vermoedelijk in de spiegelneuronen.

Spiegelneuronen zijn belangrijk bij imitatie van andere mensen. Dit zie je bijvoorbeeld tijdens gesprekken: als de ene persoon met zijn armen over elkaar gaat zitten, dan zal de ander onbewust geneigd zijn dit te imiteren. Zo werkt het ook met gezichtsuitdrukkingen. Door de spiegelneuronen zullen de meeste mensen de gezichtsuitdrukkingen van anderen overnemen. Als de ander verdrietig is (of juist blij), dan gaat de ander automatisch ook zo kijken. Hierdoor krijgt degene die blij (of verdrietig) is het gevoel dat de emotie wordt gedeeld. Bij mensen met ASS verloopt dit proces niet automatisch. Doordat de spiegelneuronen zich later, of mogelijk anders ontwikkelen, zijn zij niet zo geneigd om gezichtsuitdrukkingen over te nemen. Hierdoor kan het gebeuren dat de niet-autistische partner geëmotioneerd een verhaal vertelt en de partner met ASS er met een strak gezicht naast zit. Vervolgens voelt de niet-autistische partner zich onbegrepen omdat deze aan het gezicht van degene met ASS niets ziet veranderen. Het is belangrijk om te weten dat dit past bij ASS en dat het niet betekent dat er van binnen niets gebeurt. Vaak voelt degene met ASS wel degelijk iets en wil hij er graag op een prettige manier voor de ander zijn. Door zijn ASS is dit dan echter niet van zijn gezicht af te lezen.



Wat kan helpen?

Als je ASS hebt, kan het helpen om je niet-autistische partner regelmatig te vragen hoe hij zich voelt en wat hij prettig vindt. Zo leer je langzamerhand ook de gezichtsuitdrukkingen steeds beter herkennen en hierop te reageren; je leert hier het patroon in zien. Op een gegeven moment weet je bijvoorbeeld dat een bepaalde gezichtsuitdrukking meestal samengaat met een bepaalde emotie (en verwachting) van je partner. Dan hoef je niet meer te vragen wat hij nodig heeft, maar kun je hier gewoon zelf op reageren en zal je het meestal goed doen. Voor niet-autistische partners geldt dat het goed is je te realiseren dat het uitblijven van een meelevende gezichtsuitdrukking niet hoeft te betekenen dat je autistische partner niet meeleeft of dat het hem niets doet. Vaak leeft hij wél mee en doet het hem wel degelijk iets. Anders dan wanneer hij geen ASS

zou hebben, kun je dit echter niet aan zijn gezicht aflezen. Probeer hem hier niet op af te rekenen en wees duidelijk in wat je prettig vindt (en in wat je van hem verwacht).

- Emotionele wederkerigheid

Bij emotionele wederkerigheid gaat het om het delen en samen beleven van emoties. Dit kan over positieve emoties (zoals liefde en vreugde) gaan, maar ook om negatieve (zoals verdriet en onzekerheid). Mensen met autisme hebben over het algemeen moeite om eigen emoties onder woorden te brengen, of om die van de partner te begrijpen. Dit verschijnsel wordt ook wel alexithymie genoemd, wat letterlijk ‘zonder woorden voor gevoelens’ betekent. In relaties is het van belang om je begrepen te voelen en te merken dat een ander aanvoelt wat je nodig hebt. In relaties waarin de ene persoon ASS heeft kan dit lastig zijn. Vaak weten mensen met ASS zich geen houding te geven wanneer hun partner verdrietig is; ze weten dan niet goed hoe ze hem zouden kunnen troosten. Hierdoor komt het geregeld voor dat de autistische partner dan maar niets doet, om zo ook niets fout te kunnen doen.

Wat kan helpen?

In het boek ‘Werken aan je Aspergerrelatie’ stelt schrijfster Maxine Aston voor om eventueel een systeem af te spreken waarmee je aan elkaar kunt laten weten hoe je je voelt en welk gedrag je dan van de ander verwacht. Zo kan elke partner een schema opstellen waarbinnen elke emotie een andere kleur heeft. Zo kan gemakkelijk onderscheid worden gemaakt tussen bijvoorbeeld verschillende vormen van boos zijn: boos op de partner (bijvoorbeeld de kleur rood) en boos op iets anders of de omgeving (bijvoorbeeld oranje). Ook behoeftes voortkomend uit emoties kunnen in het kleurenschema worden opgenomen, bijvoorbeeld geel voor behoefte aan een knuffel. Als je dat gemakkelijk vindt, zou je de gevoelens (kleuren) ook een cijfer van 1 tot 10 kunnen geven. Hierbij zou je kunnen afspreken dat een 6 en hoger aangeeft dat het goed gaat, maar dat het bij een score van 1 t/m 5 juist niet goed met je gaat (en dat je hulp of troost van de ander verwacht). De afspraken die jullie hierover maken kunnen vervolgens in een schema worden gezet, zodat je ten allen tijde terug kunt kijken. Een verwijzing naar het boek van Maxine Aston vind je onder het kopje ‘boek’ aan het eind van deze module.

- Prikkelgevoeligheid en seksualiteit

Het samenleven met een partner gaat meestal gepaard met veel verschillende sensorische prikkels. Elk mens heeft een eigen geur en maakt geluid. Zo zal het je bijvoorbeeld kunnen hinderen dat, wanneer je in de ochtend naast je partner wakker wordt, deze wat muffig ruikt. Daarnaast kan het zijn dat je partner behoefte heeft aan verschillende vormen van aanraking als kussen, knuffelen en seks. Omdat de meeste mensen met ASS gevoelig zijn voor aanrakingen kan dit lastig zijn. Ook het aangaan van seksueel contact kan hierdoor moeilijk zijn, aangezien hier veel sensorische prikkels bij komen kijken. Seksueel contact is voor mensen vaak een belangrijke uiting van intimiteit, liefde en

genegenheid naar de andere persoon. Wanneer het niet (voldoende) mogelijk is om seksueel contact aan te gaan, kan de partner het idee krijgen niet aantrekkelijk te zijn, of dat de gevoelens van liefde en genegenheid niet wederzijds zijn. In de module ASS en seksualiteit wordt hier verder op ingegaan.

Wat kan helpen?

Bij prikkelgevoeligheid is het goed om duidelijke dagplanningen te maken en daarbij rekening te houden met prikkels. Zo kun je ervoor zorgen dat je een dag niet te prikkelrijk maakt. Het kan ook goed zijn om afspraken te maken over intimiteit. Het kan helpend zijn als je bijvoorbeeld weet dat je 's ochtends even knuffelt (en waar het knuffelen uit bestaat). Het knuffelen geeft dan minder prikkels dan wanneer je telkens maar moet afwachten. Er zijn ook mensen die niet samen slapen omdat dit teveel prikkels geeft. Daarnaast zijn er mensen die alleen in het weekend samen slapen, omdat er dan overdag minder prikkels zijn. Zo kun je samen zoeken naar een evenwicht waarin je overprikkeling probeert te voorkomen. Maak hier goede afspraken over en wees vooral eerlijk naar elkaar toe. Mensen met ASS hebben nogal eens de neiging om hun prikkelgevoeligheid te bagatelliseren, omdat ze de ander hiermee niet lastig willen vallen. Voor de partner is het echter doorgaans veel prettiger als de ander open en eerlijk durft te zijn. Dat geeft namelijk meer vertrouwen en daardoor leer je de ander beter kennen.

- Spontaniteit versus structuur

In een relatie wordt het vaak op prijs gesteld als de ander spontaan iets doet, zoals een bos bloemen meebrengen of zomaar een etentje plannen. Door veel mensen wordt dit gezien als aandacht geven aan de ander en je inzetten voor de relatie. Voor mensen met ASS is een spontane actie echter vaak moeilijk om mee om te gaan. Zij hebben juist behoefte aan duidelijkheid, voorspelbaarheid en regelmaat, dit geeft hen namelijk houvast en veiligheid.

Wanneer hiervan wordt afgeweken kan er paniek en stress ontstaan. Een spontaan uitje zal dan ook niet worden gewaardeerd. Ook zelf zullen mensen met ASS wat minder geneigd zijn om iets spontaans voor hun partner te organiseren. Wat je zelf niet prettig vindt, doe je ook de ander niet aan, zo is dan de gedachte.

Wat kan helpen?

Voor degene met ASS is het handig om te weten dat mensen zonder ASS spontane verrassingen wel op prijs stellen. Probeer dus af en toe een bloemetje mee te nemen of iets anders spontaans te doen. Dit kun je zelf gewoon in je agenda plannen. Het is dan voor jou een geplande actie, terwijl het voor de ander spontaan is. Voor degene zonder ASS is het goed om te weten dat mensen met ASS juist niet zo van spontane verrassingen houden. Als je iets leuks of liefs wilt doen, dan is het handig om gewoon te vragen wat de ander fijn zou vinden. Bespreek vervolgens van tevoren af wanneer dit prettige dan plaats gaat vinden. Zo kun je iets liefs doen en is het voor de ander met ASS ook prettig omdat het niet onverwacht is.

- Tijdsindeling

Onderdeel van de relatie is dat je tijd maakt om bij elkaar te zijn. Wanneer je (nog) niet samenwoont met je partner betekent dit dat je dit regelt door te bellen, e-mailen of sms'en. Vervolgens moet je een dag en een tijd vinden waarop jullie alle twee kunnen afspreken. Dit kan erg moeilijk zijn om op elkaar af te stemmen. Zoals in de vorige alinea al stond vermeld, hechten mensen met ASS veel waarde aan routine en regelmaat. Hierdoor is het voor hen moeilijker om flexibel te reageren op een nieuwe afspraak. Het kan dus handig zijn om samen een paar vaste dagen en tijden uit te zoeken die je kunt inroosteren als "tijd samen".

Wanneer je met je partner samenleeft, lijkt het 'samenzijn'. Je komt elkaar altijd wel tegen, bijvoorbeeld tijdens de maaltijd of ergens anders in huis. Maar met 'samenzijn' en 'tijd voor elkaar maken' wordt ook bedoeld dat je samen wat langere tijd met elkaar optrekt en ervaringen deelt. Voor mensen met ASS is dit niet vanzelfsprekend en kan het spanningsvol zijn om dingen samen te doen. Vooral omdat ze dan hun tempo en werkwijze aan moeten passen op dat van de (niet-autistische) ander, wat hen energie kost. Daarnaast geeft dingen samen doen sowieso meer prikkels dan wanneer je ze alleen doet. Mensen met ASS zijn over het algemeen erg prikkelgevoelig. Zo prikkelgevoelig dat het samen dingen doen voor hen hierdoor niet zonder meer prettig is. De 'prikkelast' die zij dan ervaren is voor hen dan gewoon te hoog om nog te kunnen ontspannen en genieten. Vaak helpt het mensen met ASS dan om tijd alleen door te brengen en met hun hobby of interesse bezig te zijn. Zij 'ontprikkel' hiervan en laden hierdoor als het ware hun energie weer op. Dit is voor een niet-autistische partner soms erg moeilijk. Sommigen van hen zouden graag zien dat hun partner met ASS wat van de hobby- en interesse tijd inruilt voor meer tijd samen. Het kan moeilijk zijn om hierin een evenwicht te vinden.

Wat kan helpen?

Samen zullen jullie moeten beslissen hoeveel tijd acceptabel is om aan hobby's en interesses te besteden en hoeveel tijd samen gespendeerd kan worden. Ook hier kan het nuttig zijn om vaste dagen en tijden in te roosteren voor tijd samen. Het is ook verstandig om te bespreken op welke manier jullie de tijd samen kunnen invullen, zodat het voor allebei prettig is. Het is natuurlijk niet de bedoeling dat één van de twee de tijd 'verplicht uitzit'. Onderzoek dus waar je samen van kunt genieten en probeer dit soort activiteiten vaker in te plannen. Verder kan het helpen als degene met ASS voorafgaand aan de tijd samen even op zichzelf kan zijn. Zo kan diegene eerst even rust hebben en 'ontprikkel', zodat hij of zij meer ruimte heeft voor de prikkels die met het samenzijn gepaard gaan.

Werken aan de relatie

Een relatie gaat vrijwel nooit vanzelf; je zult er beide aan moeten werken om een relatie goed te houden. Dit geldt in principe voor alle stellen.

Als één van de twee ASS heeft, dan is het ook van belang dat beiden hiermee om kunnen gaan en zowel de kwaliteiten als de beperkingen hiervan zien. Ook is het goed om beiden te weten hoe de informatieverwerking plaatsvindt en hoe jullie hierin van elkaar verschillen. Praat hierover en ontdek wat autisme voor jullie relatie betekent. Dan kan, voor zowel het autisme als voor de invloed hiervan op jullie relatie, meer begrip en acceptatie ontstaan. Misschien is het te moeilijk om hier samen over in gesprek te blijven en zijn er te veel verwijten. Dan kan het verstandig zijn om samen in relatietherapie te gaan bij een hulpverlener die bekend is met autisme. Om ervoor te zorgen dat jullie alle twee door de therapeut gehoord en begrepen worden, is het belangrijk dat jullie allebei jullie eigen visie geven op de problemen. Zo blijven jullie beiden gemotiveerd om aan de relatie te werken. Het is dan aan de therapeut om een zo neutraal mogelijk beeld te krijgen van jullie relatie en jullie, waar nodig, te helpen.

Het stichten van een gezin

In een relatie ontstaat, op een gegeven moment, meestal een keuze om al dan niet te proberen kinderen te krijgen. Hierin is overeenstemming natuurlijk van groot belang. Dit kan soms een moeilijk punt zijn; zeker wanneer de behoeften en wensen op dit gebied sterk uit elkaar liggen. Zeker voor de partner met autisme kan het hebben van kinderen grote gevolgen hebben op het dagelijks functioneren. Dit begint al tijdens de zwangerschap, wat grote veranderingen met zich meebrengt. Afhankelijk van het geslacht van de partner met ASS, zijn er verschillende dingen waarmee je rekening moet houden.

- Het krijgen van een kind wanneer de partner met ASS zwanger is

Als de partner met autisme zwanger is, zal ze onder hormonale veranderingen komen te staan. Dit kan zowel een positief als negatief effect hebben op het humeur. Tegen het einde van de zwangerschap is er meer hinder door lichamelijke beperkingen. De zwangerschap maakt het moeilijk om vrij te bewegen. Hierdoor wordt het moeilijk om de vaste routines vol te houden. Zo wordt huishoudelijk en professioneel werk een fysiek steeds zwaardere opgave. Voor vrouwen met ASS kan het moeilijk zijn om hun vaste dagindeling los te laten en te anticiperen op hun lichamelijke situatie. Ook kan het lastig zijn dat het niet te voorspellen is wanneer de bevalling plaatsvindt. Het is dan ook van belang dat de omgeving (partner, familie) de vrouw met ASS goed ondersteunt en meedenkt in de dagplanning en wie welke taken over kan nemen.



- Het krijgen van een kind als de partner ASS heeft

Wanneer de partner van degene die zwanger is ASS heeft, dan kan hij (of zij, bij een lesbische relatie) moeite hebben zich aan te passen aan de behoeftes van de zwangere partner. Zoals in de vorige alinea staat vermeld, is een zwangere vrouw na enige tijd fysiek niet langer in staat om zorg te dragen voor huishoudelijk of professioneel werk. Van de partner wordt verwacht dat hij deze taken (deels) overneemt. Dit betekent meer taken en werkzaamheden op een dag, minder tijd voor rust en afzondering en bovendien een aanpassing van de routine. Partners met autisme kunnen het moeilijk vinden om met deze verandering om te gaan en hebben minder ruimte om bij te komen. Daarnaast kunnen hormonale veranderingen bij de vrouw ervoor zorgen dat de communicatieproblemen toenemen. De hormonen kunnen haar emotionele beleving van situaties en gesprekken veranderen, waardoor haar reacties emotioneler en anders kunnen zijn dan vóór de zwangerschap. Hier hoort ook bij dat de zwangere vrouw meer behoefte kan krijgen aan emotionele wederkerigheid, zoals meer liefkozing of seksueel contact, of meer liefdevolle bevestiging.

In de laatste maand van de zwangerschap kan het kind elk moment worden geboren. De onzekerheid qua dag en tijdstip van de bevalling maakt dat er van de partner verwacht kan worden flexibel te reageren wanneer de weeën zich voor gaan doen. Hierdoor wordt het nog moeilijker om een routine vast te houden.

Het kan helpen als er, naast de partner met ASS, iemand anders is die de zwangere vrouw kan ondersteunen. Dat kan een vriend(in), zus of broer zijn. Dit kan ervoor zorgen dat de partner met ASS minder belast raakt door het overnemen van de taken van de zwangere vrouw. Ook kan het goed zijn om wekelijks een planning te maken en hierbij rekening te houden met de fysieke gesteldheid van de zwangere vrouw. Zo weet de partner met ASS beter waar hij of zij aan toe is.

Het hebben van een kind

Een nieuw kind in het gezin brengt veel veranderingen met zich mee en er wordt opeens meer geëist. Op elk moment van de dag kan een jong kind behoefte hebben aan slaap, voedsel, verschooning en genegenheid. Dit laat hij/zij weten door te huilen. Huilen is voor zo'n jong kind het enige

communicatiemiddel. Het is dus aan de ouder om aan te voelen wat de behoefte van het kind is. Moeders met autisme geven regelmatig aan dat ze het moeilijk vinden hier een inschatting van te maken.

Een kind brengt ook veel sensorische prikkels met zich mee. Zoals al vermeld huilen jongere kinderen veel als vroege vorm van communicatie. Mensen met autisme en een gevoeligheid voor prikkels kunnen hier veel hinder van ondervinden. In tegenstelling tot de meeste geluidshinder, is het bij een kind niet wenselijk om weg te lopen van de situatie. Ondanks het harde geluid zal de ouder het kind moeten verzorgen en zo vanuit een doelgerichte handeling het huilen laten stoppen. Naast de auditieve prikkels brengt een jong kind ook veel onaangename geuren met zich mee, zoals die van vieze luiers.

Naast moeilijke dingen zijn er natuurlijk ook veel mooie dingen aan het opvoeden van een kind. Door rekening te (leren) houden met de moeilijke dingen en tijdig hulp in te schakelen, kan het risico op overprikkeling worden geminimaliseerd. Hierdoor is het makkelijker om van de mooie dingen te genieten. Meer informatie over het onderwerp ASS en kinderen krijgen kun je lezen in de module 'ASS en ouderschap'.



Ervaringsverhaal, man (41 jaar):

Mijn leeftijd was 41 toen ik de diagnose PDD-NOS kreeg. Ik voelde me al mijn hele leven net even anders dan anderen. Hoeveel anders kwam pas aan het licht toen mijn vriendin bij me introk! Tot aan dat besluit hadden we een hele mooie vriendschap ontwikkeld. Een vriendschap die mij heel dierbaar was. Ze was en is de enige persoon die ik dagelijks wil zien. Daarbuiten heb ik 1 vriend die ik nauwelijks zie. De behoefte of de vonk is er gewoonweg niet. Ik maak moeilijk contact en iets in me houdt mensen op afstand. Het is net of ik van een andere planeet kom.

Mijn vriendin echter, deelde al vrij snel in mijn vertrouwen. Bij haar had ik het gevoel dat we beiden van dezelfde planeet waren. Totdat we gingen samen wonen!

Breng je spullen maar naar hier, hoor ik me nog zeggen. En toen begon de stress. Ik was net klaar met de inrichting van mijn huis. Alles stond op de plek die ik fijn vond. De kamers zagen eruit, zoals ik dat wou. Dat alles ging echter veranderen, in hoog tempo. Ik wist niet dat het me zoveel zou doen. Over elk meubelstuk moest ik discussiëren! Waar komt het te staan, heb je dat wel nodig. Het heeft me veel zenuwen gekost. Ik was verbaasd over hoeveel het me deed. Hoeveel stress het veroorzaakte. Spulletjes die hier en daar rondslingeren op een plek waar ik ze niet verwacht. Ik wou orde en voorspelbaarheid! We hebben daar veel over gediscussieerd, mijn vriendin en ik. We hebben afspraken moeten maken om samen een middenweg te vinden. We moesten beiden leren omgaan met mijn boosheid, frustraties en ingekeerdheid.

In diezelfde tijd vroeg ik me af waarom het me allemaal zoveel deed. Wat was er nu zo belangrijk aan de plek van spullen? Waarom had ik het gevoel dat ik over alles moest discussiëren? De diagnose was toen nog niet bekend. Kort gezegd, kreeg ik een vermoeden over mezelf, doordat ik een test deed op het net. Na een bezoek aan de huisarts had ik een verwijzing voor een onderzoek. Mijn vriendin heeft me in alles gesteund. Ook toen ik de diagnose kreeg is ze samen met mij de cursus psycho-educatie gaan volgen. Samen zijn we mij beter gaan begrijpen.

We discussiëren geregeld. Ook als de geluiden me even teveel worden, geef ik het aan. Ik zeg dat ik even naar boven ga of vraag of het geluid van b.v. de smartphone zachter kan. We maken veel afspraken, zeker als het gaat om sociale contacten. Mijn vriendin heeft een grote familie. Als er mensen op bezoek komen, wil ik het graag ruim van tevoren weten. Dan kan ik me een beetje er op instellen. We plannen een dag niet te vol met activiteiten en bewaren de avonduren voor onszelf. Lekker rustig op de bank afschakelen.

Onze verjaardagen vieren we op 1 dag ipv ieder zijn eigen dag. Er komt veel bezoek, waar ik altijd tegenop zie. Nu proberen we om de uurtjes in te korten. Soms voel ik me schuldig dat ik zo'n grote stempel druk op eigenlijk alles. Ook daar praten we over. Mijn vriendin zegt dat ik me niet schuldig hoeft te voelen. Dat ze het belangrijker vindt dat ik mijn grens aangeef ipv deze passeer. Ik ga ook niet altijd mee naar een verjaardag van een vriendin van haar. Pff, alweer die drukte, alweer vreemde mensen, waar ik niks mee kan. Nee ik wil niet. Gelukkig respecteert ze dat van mij.

Het helpt niet altijd om te discussiëren. Soms lopen de spanningen op en komen we er met een gesprek niet uit. Het is dan beter om iets te laten rusten, wat ik heel moeilijk vind. Als het me echter lukt, om mezelf af te leiden, kijk ik er na een tijdje ook anders tegen aan. Ik ben dan in staat om beter te relativiseren.

Het blijft echter een zoektocht, elke dag weer om voor deze dag de juiste balans te vinden. Er zijn geen formules heb ik ontdekt. Wat voor ons het meest waardevol is, zijn de gesprekken met elkaar. Het wederzijds respect. We hebben afgesproken dat we onze grenzen aan elkaar laten zien en onze behoeften bespreekbaar maken. Meestal gaat dat goed, soms tja, is je dag gewoon niet goed en kan er ook niets goed gedaan worden op zo'n dag. Ook dat is iets waar we mee om leren gaan.

Verder lezen

Boeken

- Aston, M. C. (2009). Werken aan je Aspergerrelatie.
- Attwood, T. (2009). Hulpguides Aspergersyndroom: De complete gids.
- Simson, G. (2013). The Rosie project (een humoristische roman over een man met ASS die probeert een partner te vinden).
- Simson, G. (2015). The Rosie effect (vervolg op The Rosie project).

Verder (be)kijken

Websites

- Delfos, M. F. (2004). Wat te verwachten bij relatietherapie: Informatie betreffende relatietherapie aan paren met een partner met het syndroom van asperger.
Weblink: <https://mdelfos.nl/pdf/2004-nijmegen-asperger.pdf>
- NVA. (2014). Voor partners van mensen met ASS: Als je partner autisme heeft. Weblink: http://www.autisme.nl/media/54682/Als_je_partner_autisme_heeft_brochure.pdf
- PAS website: bemiddelingsmogelijkheden sociale contacten en relaties:
http://pasnederland.nl/index.php?option=com_content&view=article&id=204:bemiddelingsmogelijkheden-sociale-contacten-en-relaties&catid=23&Itemid=36

Hoe helpt dit hoofdstuk mij verder?

De volgende vragen kunnen helpen om de informatie uit dit hoofdstuk toe te passen op je eigen situatie.

- Wat zijn voor jou de voordelen en de nadelen van het hebben van een relatie?
- Wat kan jou helpen of wat heeft jou geholpen bij het vinden van een relatie?
- Welke problemen ervaar jij in je relatie of heb jij hierin ervaren?
- Wat helpt jou bij het oplossen van deze problemen?
- Wat zijn jouw positieve eigenschappen in een relatie en hoe zorg je dat deze tot uiting komen?

- Wat kun jij doen om te werken aan een intieme relatie?