

Inleiding

In deze module wordt meer uitleg gegeven over autisme en vriendschappen. Waarom zou je vriendschappen willen hebben, hoe ontwikkelen mensen vriendschappen en hoe kun je meer ontspanning krijgen in vriendschappen (zodat het niet alleen hard werken is)? Deze en andere vragen over dit thema worden in deze module beantwoord.

Vriendschappen

Hoe we aankijken tegen vrienden en het aangaan van vriendschappen, komt meestal voort uit de ervaringen die we hiermee hebben opgedaan. Bij de meeste mensen wordt op jonge leeftijd al veel nadruk gelegd op het aangaan van sociaal contact. Spelen op het schoolplein, speelplaats, thuis, of op straat is iets wat ouders graag bij hun kinderen zien. Het idee is namelijk dat het aangaan en onderhouden van vriendschappen helpt bij het ontwikkelen van sociale, emotionele en cognitieve vaardigheden. Hiermee wordt het volgende bedoeld:

1. Sociale vaardigheden: Het aangaan van gesprekjes met andere mensen, interesses delen en contact maken met anderen.
2. Emotionele vaardigheden: Leren inleven in, en reageren op eigen en andermans emoties.
3. Cognitieve vaardigheden: Contact met vrienden zorgt ervoor dat je van elkaar kunt leren. Met en door andere mensen kun je samen dingen ontdekken, onderzoeken en over onderwerpen discussiëren.

Mensen met autisme kunnen het moeilijk vinden om vriendschappen te ontwikkelen. Lukt het hen daardoor minder goed om sociale, emotionele en cognitieve vaardigheden te ontwikkelen? Dat is nog maar de vraag.

De sociale en emotionele problemen die mensen met autisme kunnen ervaren zijn doorgaans al vanaf de geboorte aanwezig, dus die worden niet veroorzaakt doordat zij minder vrienden hebben dan anderen. Het verband is vaak juist andersom: doordat ze vanaf geboorte al minder sociaal gericht zijn, ontstaan er doorgaans minder vriendschappen. Verder verloopt de cognitieve ontwikkeling vaak juist heel goed, doordat veel mensen met autisme sterk gericht zijn op informatie en kennis en doordat zij goed over dingen nadenken. Cognitieve vaardigheden kun je dus prima ontwikkelen zonder vriendschappelijke contacten.

Mensen met autisme kunnen sociale en emotionele vaardigheden vaak alleen ontwikkelen in een omgeving die voor hen vertrouwd en veilig voelt. Een schoolsituatie waarin je gepest wordt of een groep waarin je je onprettig voelt, zal dus weinig effectief zijn om dergelijke vaardigheden te ontwikkelen. We zien vaak dat mensen zich sociaal en emotioneel beter kunnen ontwikkelen in een veilige relatie, in een prettige gezinssituatie of in een vriendengroep waarin iedereen wordt geaccepteerd zoals hij of zij is.

Moet iedereen vrienden hebben?

Sociaal contact is voor veel mensen prettig en ontspannend. Echter, enkel omdat dit bij veel mensen zo is, wil het nog niet zeggen dat het voor iedereen zo moet zijn. Er zijn ook mensen die zich beter vermaken wanneer ze alleen zijn. Toch vriendschappen aangaan en sociaal contact forceren kan dan voor veel spanningen zorgen. Wanneer je geen behoefte hebt aan vriendschap en graag op jezelf bent, dan is dit prima. De maatschappij kan hier soms moeite mee hebben, omdat men het hebben van vriendschappen als 'normaal' beschouwt. Dit zijn echter slechts opvattingen en een deel van de mensen met autisme is gelukkiger wanneer ze sociale contacten beperken. Ook kan het zijn dat mensen met autisme niet gemakkelijk vriendschappen sluiten met neurotypische mensen, maar wel met neurodivergente mensen, bijvoorbeeld met andere mensen met autisme of met mensen met ADHD. Vanuit de dubbele empathie-theorie is dit goed te begrijpen. Contacten verlopen nu eenmaal gemakkelijker als je je in elkaar herkent.

Hoeveel vrienden en sociale contacten wil je?

Voor veel mensen met autisme is het een uitdaging om te ontdekken hoeveel behoefte zij hebben aan vriendschappen. Soms denkt men behoefte te hebben aan vriendschap, maar is het vooral een behoefte om 'te zijn zoals anderen'. Vaak zien we dat mensen met autisme zichzelf overvragen, doordat ze meer sociale contacten aangaan dan zij eigenlijk aankunnen. Ook hebben mensen met autisme soms wel behoefte aan contact, maar lukt het niet om dit op te bouwen.

Het kan goed zijn om in kaart te brengen wat je behoefte is op sociaal gebied en of dit aansluit bij de realiteit. Om dit te doen kun je een paar weken bijhouden welke sociale contacten je hebt en hoeveel positieve en negatieve gevoelens dit geeft. Dit kun je doen door een lijst te maken van alle contactmomenten en daarachter met plusjes en minnetjes of met cijfers te scoren hoe positief of negatief de ervaring was. Vervolgens kun je kijken of de contactmomenten met veel minnetjes echt nodig waren of dat je die in het vervolg kunt 'overslaan' of aan een ander over kunt laten. Op die manier probeer je je sociale leven meer te laten aansluiten op jouw behoeften.

Je kunt ook een overzicht maken van de sociale contacten die je graag zou willen hebben of in stand wil houden en waarom (bijvoorbeeld: ik wil graag een keer per week met de buurman praten over onze gezamenlijke hobby, want dat vind ik interessant).

Je kunt overwegen om dergelijke overzichten te bespreken met een naaste of hulpverlener, om zo samen te onderzoeken hoe je je sociale leven zo optimaal mogelijk kunt maken en ervoor kunt zorgen dat je niet overprikkeld raakt.

Wat doen mensen om vrienden te krijgen?

De meeste neurotypische mensen sluiten op een intuïtieve manier vriendschappen. Zij hoeven hier niet over na te denken, 'het gebeurt gewoon'. Voor mensen met autisme die behoefte hebben aan vriendschappen, kan het hard werken zijn om deze te ontwikkelen. Dit speelt wellicht vooral als ze omgeven zijn door neurotypische mensen, terwijl ze makkelijker aansluiting vinden met neurodivergente mensen.

In deze paragraaf geven we een aantal adviezen die kunnen helpen bij het aangaan en ontwikkelen van vriendschappen. Deze hebben we onderverdeeld in de volgende gebieden: waar leer je nieuwe mensen kennen, communicatie, sociale regels, wederkerigheid, persoonlijke ruimte en het onderhouden van contact.

- Waar leer je nieuwe mensen kennen?

Bij gelegenheid gaat het om waar je nieuwe mensen tegen kunt komen of waar je vrienden ontmoet. Een goede manier om nieuwe mensen te leren kennen is om een club of vereniging te zoeken die aansluit bij jouw hobby of interesse. Vanuit een gedeelde interesse heb je een mooie opening om een gesprek te starten of een nieuwe afspraak te maken om vaker samen die hobby of interesse uit te oefenen. Je kunt ook kiezen voor een lezing of een andere vorm van scholing, ook dan is er inhoudelijke informatie om een gesprek over te kunnen beginnen met andere mensen. Hetzelfde geldt voor een beroepsvereniging.

Als je besluit om lid te worden van een bepaalde club of vereniging dan betekent dit natuurlijk wel een aanpassing in je dagelijkse routine. Het kost tijd om een hobby uit te voeren en om mensen te leren kennen en hiermee af te spreken. Het kan helpen om een vaste dag uit te zoeken voor je interesses en misschien kun je aansluiten bij de dag waarop je normaal gesproken ook al je hobby uitoefent. Bijvoorbeeld: als je elke zaterdag een stuk gaat fietsen, dan kun je kiezen voor een wielervereniging waar de deelnemers ook op zaterdag bijeen komen. Zo kun je gemakkelijker de aanpassing maken naar een nieuwe dagindeling. Om gemakkelijk mensen te vinden met dezelfde hobby's en interesses kun je via het internet zoeken naar specifieke verenigingen.

Bij sommige mensen met autisme past het niet goed om vrienden te vinden via hobby's of interesses. In dat geval zul je moeten zoeken naar een andere manier. Zo is er een website die kan helpen om nieuwe mensen te leren kennen: www.nieuwemensenlerenkennen.nl. Deze site is niet specifiek gericht op mensen met autisme. Mensen die contact willen met andere mensen met autisme kunnen vaak in hun regio terecht bij een autismo- of autismecafé. Bij de NVA en PAS kan men aangeven wat de mogelijkheden zijn in jouw buurt. Wanneer je behoefte hebt om met anderen over je diagnose te praten kun je terecht bij lotgenotencontactgroepen. Zowel PAS Nederland (http://www.pasnederland.nl/index.php?option=com_content&view=article&id=21&Itemid=43) als de NVA (<http://www.autisme.nl/activiteiten/lotgenotencontact/lotgenotencontact>) bieden dit soort contact.

- Communicatie

Om een vriendschap op te bouwen is het belangrijk om op een prettige manier met een ander te communiceren. Het kan handig zijn om een gesprek te beginnen met vragen naar de interesses van de ander. Op deze manier kom je geïnteresseerd over, motiveer je de ander om ook te praten en leer je elkaar beter kennen. In een beginnende vriendschap wordt meestal vooral gesproken over

gedeelde interesses. Na een tijdje (dat kan een paar maanden zijn, maar ook korter of langer) wordt er ook meer gepraat over persoonlijke en emotionele zaken.

Naast verbale is ook non-verbale communicatie van belang bij een vriendschappelijk contact. Non-verbaal communiceren gaat bij mensen met autisme niet altijd vanzelf. Zij tonen gemiddeld genomen wat minder emoties in hun gezichtsuitdrukkingen en in hun stemgeluid. Hierdoor kunnen ze op anderen wat vlak overkomen. Als dit bij jou speelt, dan kan het handig zijn om aan andere mensen uit te leggen dat je weinig non-verbale communicatie gebruikt, waardoor je soms moeilijk in te schatten bent. Het kan ook helpen om uit te spreken wat je voelt of vindt, zodat anderen je toch goed begrijpen, ondanks dat je non-verbaal niet zo goed leesbaar bent.

Verder kan het woorden geven aan gevoelens moeilijk zijn voor mensen met autisme. Hoewel in een vriendschap die nog maar kort bestaat minder gesproken zal worden over hevige emoties, kan dit er wel voor zorgen dat het contact niet verder uitgroeit tot een hechte vriendschap. In dat geval kan het helpend zijn om af en toe te vragen naar de gevoelens van de ander, bijvoorbeeld als het over een emotioneel moeilijk onderwerp gaat. Je kunt bijvoorbeeld zeggen: 'Hoe voelde dat voor jou?' of: 'Als je het fijn vindt om over je gevoelens te praten dan kan dat'. Wanneer diegene vervolgens over gevoelens praat dan is het goed om te luisteren en niet te onderbreken. Geef vervolgens geen (of niet te snel) praktische tips, maar zeg dat je begrijpt dat het moeilijk is voor de ander: 'Ik kan me voorstellen dat dit moeilijk voor je is'. Hierdoor voelt de ander zich gesteund. Voor veel mensen geldt dat ze, bij het praten over gevoelens, geen behoefte hebben aan praktische tips. Ze willen vooral hun verhaal kwijt omdat dit oplucht.

- Sociale regels

In elke cultuur zijn er sociale regels, die beschrijven welk gedrag gepast is en welk gedrag als ongepast wordt gezien. Over het algemeen worden sociale regels nooit uitgesproken en ze staan nergens opgeschreven. De meeste mensen voelen intuïtief aan welke regels gelden, maar voor mensen met autisme is dit soms lastig. Vaak leren zij welk gedrag sociaal gepast is en welk niet, echter gaat het hierbij om cognitief aanleren en niet zozeer om aanvoelen. Het lastige van sociale regels is dat het afhankelijk is van de context en hoe regels worden toegepast. Zo is het niet gepast om iemand die je niet kent aan te raken, maar wanneer iemand gevallen is kan lichamelijk contact wel gepast zijn. Bijvoorbeeld als je diegene helpt om weer op te staan. Zo hangt elke regel af van de situatie/context. Mensen met autisme die zichzelf sociale regels hebben aangeleerd, kunnen moeite hebben om deze flexibel en afhankelijk van de context toe te passen. Als je twijfelt of je een sociale regel goed toepast, vraag dan om advies aan iemand die je goed kent.

- Aanvoelen en troosten

Voor een wederzijdse vriendschap is fijn als je elkaars behoeftes aan kunt voelen en dat je elkaar steunt als het niet zo goed gaat. Mensen met autisme kunnen moeite hebben om anderen aan te

voelen, om vanuit hun intuïtief gevoel te weten wat er in de ander omgaat, zeker in een vriendschap met een neurotypische persoon. In het boek “Werken aan je aspergerrelatie” van Maxine Aston staat een schema om gemakkelijker met elkaar over gevoelens te praten. Dit boek is vooral gericht op de communicatie tussen partners in een romantische relatie, maar kan ook gebruikt worden bij goede vrienden en familie. Dit geeft een leidraad om van elkaar te snappen wat je voelt en welke reactie je prettig vindt. Dit schema kan ieder voor zichzelf opstellen. Maxine Aston gebruikt in haar voorbeeld verschillende kleuren om aan te geven hoe je je voelt (bijvoorbeeld blauw: somber, geel: blij). Wanneer dit niet genoeg is dan kun je meer kleuren gebruiken om ook een deel van de situatie te omschrijven (bijvoorbeeld rood: boos op de ander, oranje: boos op de omgeving of situatie). Vervolgens zet je achter elke kleur het gedrag dat je van de ander wenst (bijvoorbeeld blauw: somber: knuffel, of rood: boos op de ander: even alleen laten). Als je wilt zou je de gevoelens (kleuren) een cijfer kunnen geven van 1 tot 10 waarbij je kan afspreken dat cijfers vanaf de 6 aangeven dat het goed gaat, maar bij cijfers onder de 6 het niet goed gaat en je hulp of troost van de ander verwacht. De afspraken die jullie hierover maken kunnen vervolgens in een schema worden gezet, wat je ten alle tijde terug kan kijken. Een verwijzing naar het boek van Maxine Aston vind je aan het eind van deze module.

- Persoonlijke ruimte

Iedereen heeft een idee over hoe dichtbij mensen mogen komen en wanneer het onprettig wordt. Deze grens ligt voor iedereen anders en hangt ook af van de situatie en de persoon. Voor mensen met autisme kan het moeilijk zijn om in te schatten wat een gepaste afstand is. Om een globaal idee te krijgen van de verschillende afstanden en de relatie die hier bij hoort, hieronder een schema:

Relatie	Afstand	Voorbeelden
Intiem	0 – 15 cm	Alleen met de partner, in geval van: beschermen, knuffelen, seks, worstelen of ruzie.
	15 – 45 cm	Voor erg goede vrienden of familie, wanneer er een goed gesprek is of wanneer je samen iets doet.
Persoonlijk	45 – 75 cm	Bij 'gewone' gesprekken met mensen die we goed kennen en graag mogen: vrienden, familie en partner.
	75 – 120 cm	Gesprekken met bekenden (buren, kennissen).
Sociaal	120 – 200 cm	Gesprekken met onbekenden of zakelijke relaties.
	200 – 350 cm	Formele zaken besprekingen.
Publiek	350 – 700 cm	Afstand tussen spreker en publiek.
	700 cm e.v.	Afstand tussen spreker en veel publiek.

Zoals in bovenstaand schema is te zien, is er een gevoelsmatige afstand voor elke relatievorm. Deze afstanden zijn overigens niet absoluut. Ze zijn flexibel en kunnen per situatie veranderen. Zo mogen mensen vaak dichterbij komen als ze aan de zijkant staan dan wanneer ze voor of achter je staan. Als iemand meer vertrouwd is dan mag die vaak wat dichterbij komen. De meeste mensen voelen hierin vrij goed aan wat prettig is, als je het niet aanvoelt dan kunnen de afstanden in de tabel hierboven handig zijn om vanuit te gaan.

Het kan goed zijn om anderen te laten weten wat je zelf een prettige afstand vindt. Dit hoeft niet met veel woorden gezegd te worden, vaak is het genoeg om te zeggen: “ik vind het niet zo fijn als mensen te dicht bij mij staan, daarom sta ik wat verder weg.”

- Onderhouden van contact

Wanneer je eenmaal een vriendschappelijk contact hebt opgedaan, kan het prettig zijn om dit contact te behouden. Over het algemeen wordt contact spontaan onderhouden. Mensen bellen je op, komen onverwachts bij je over de vloer of willen op korte termijn ergens met je naartoe. Binnen een vriendschap is dit gebruikelijk. Voor iemand met autisme kan het erg moeilijk zijn om zich aan te passen aan de plotselinge verandering die deze spontaniteit met zich meebrengt. Opeens staat er iemand voor je neus die van je verwacht dat je tijd aan hem zal besteden. Als je vervolgens afhoudend reageert, dan kan de ander zich gekwetst voelen of denken dat jij geen behoefte hebt aan de vriendschap. Om dit te voorkomen is het handig om uit te leggen dat je de vriendschap op prijs stelt, maar dat je snel overprikkeld raakt door onverwacht contact en dat je moeite hebt om vervolgens je schema aan te passen. Leg ook uit wat jij een prettige manier vindt om het contact te onderhouden (bijvoorbeeld door ruim van tevoren een afspraak te maken) en geef aan dat je de vriendschap waardeert.

Het gebruik van sociale media als facebook, sms, whatsapp en linkedin kan ook een goede manier zijn om contact te onderhouden, zonder iemand meteen te zien (en alle prikkels die daarmee gepaard gaan). Door online interesse te tonen in elkaars foto's en ideeën laat je weten dat je graag contact wilt onderhouden. Eens in de week een berichtje plaatsen op de pagina van de ander is hiervoor vaak al voldoende.

De invloed van sensorische gevoeligheid op vriendschappen

Prikkelgevoeligheid komt veel voor bij mensen met autisme (zie ook de module: 'prikkelverwerking'). Overgevoeligheid voor prikkels kan van invloed zijn op de mogelijkheden die je hebt om andere mensen te leren kennen of met ze af te spreken. Het is belangrijk om hiermee rekening te houden. Wanneer je erg van muziek houdt, maar gevoelig bent voor geluid en licht, is het bijvoorbeeld niet verstandig om mensen te ontmoeten bij een groot concert met een overweldigende lichtshow. Je kunt dan ook onderzoeken of er leuke optredens zijn in kleine muziekzalen in de buurt waar er waarschijnlijk minder

mensen zijn, kleinere lichtshows en de muziek zachter staat. Ook hier kun je muziekliefhebbers tegenkomen of met vrienden naartoe gaan, waardoor je minder (snel) overprikkeld zult raken.

Als je mensen goed kent dan kun je ook uitleggen dat je gevoelig bent voor prikkels en dat het voor jou belangrijk is om op een prikkelarme plaats af te spreken. De meeste mensen zullen hier begrip voor hebben, omdat ze weten dat het belangrijk is voor jou.

Voor prikkelgevoelige mensen kunnen verjaardagen en feestjes moeilijk zijn, bijvoorbeeld door het geluid van mensen en muziek, de geur van eten, enzovoorts. Het kan helpen om bepaalde feestjes te vermijden. Als je dat doet, dan is het wel handig om uit te leggen waarom je niet komt. Zo voorkom je dat de ander zich gekwetst voelt of denkt dat je de vriendschap niet waardeert. Je kunt er ook voor kiezen om op een ander moment langs te gaan. Als een feest bijvoorbeeld in de avond is, zou je kunnen voorstellen om in de middag langs te komen of op een andere dag. Zo laat je aan die persoon zien dat je toch graag aanwezig bent en dat je de vriendschap waardeert.

ASS: wel of niet vertellen?

Als je eenmaal vrienden met iemand bent kun je overwegen om de ander te vertellen dat je gediagnosticeerd bent met autisme. Dit kan zijn omdat de ander al veel over zichzelf heeft verteld, en jij ook iets over jezelf wilt vertellen. Soms is het voor de ander ook prettig om te weten waarom je op bepaalde gebieden anders bent dan anderen (waarom je bijvoorbeeld meer moeite hebt met veranderingen of oogcontact maken). Het is wel goed om je te realiseren dat je nooit verplicht bent om je diagnose te noemen. Als jij niet wil dat iemand anders er van af weet, dan hoeft je het niet te vertellen.

Het kan ook zijn dat je er wel iets over wilt zeggen, maar bang bent dat de ander een verkeerd (en negatief) beeld heeft van autisme. Een mooie middenweg kan zijn om niet te zeggen dat je autisme hebt, maar wel uit te leggen waar je moeite mee hebt. Wanneer wordt opgemerkt dat een gesprek moeilijk loopt omdat je een paar keer woorden letterlijk hebt geïnterpreteerd, kun je bijvoorbeeld zeggen dat je informatie op een andere manier verwerkt, waardoor je woorden letterlijk interpreteert. Zo weet de ander wel dat informatieverwerking bij jou wat anders gaat, zonder te weten dat er bij jou sprake is van autisme. Je kan ook vertellen dat veel mensen een verkeerd of negatief beeld hebben van mensen met autisme en uitleggen wat het voor jou inhoudt. Op die manier help je mee aan een positieve beeldvorming van autisme in de wereld. Vertrouw je iemand genoeg om met hem/haar je diagnose te vertellen, dan is het aan jou om dit al dan niet te vertellen.

Ervaringsverhaal, man (45 jaar):

Ik ben een man, vader, van nu 45 jaar oud. Vorig jaar werd mijn sterk persoonlijk vermoeden bevestigd met de diagnose autisme (Asperger) en PTSS (Post Traumatische Stress stoornis).

Mijn vriendschappen kan ik zowel kort als lang beschrijven. Kort als het gaat om het aantal ‘echte’ vrienden die ik in mijn bestaan tot nu toe heb mogen kennen. Lang als het gaat om de ‘zoektocht’ naar

gelijkgestemden, vrouw en/of man, die mij behalve ‘vreemd’ vooral als interessant, betrouwbaar en betrokken (willen) ervaren.

Terwijl ik nadenk over de ‘vriendschappen’ in mijn bestaan struikel ik al feitelijk over het begrip ‘vriendschap’.

Wikipedia heeft het over: - *Vrienden helpen elkaar en aanvaarden meer van elkaar dan andere relaties. Ook dat wat men als vrienden of vriendinnen voor elkaar doet wordt vriendschap genoemd. Bij een belangeloze vriendschap kijkt de één naar wat de ander nodig heeft en plaatst hij zijn eigen belangen/verlangens op de achtergrond.* -

Overigens wordt in datzelfde stuk verwezen naar de ‘kennis’: - *Met een kennis gaat men over het algemeen luchtig vriendschappelijk om; wederzijdse verwachtingen, inspanningen en verplichtingen zijn in dat soort contacten niet zo belangrijk en soms geheel afwezig.* –

Wat mij dan opvalt, is dat ik constateer dat ik op basis van de definitie een zeer gedegen vriend zou zijn maar dat ik mij door mijn levenservaring veel gemakkelijker voel bij de beschrijving van ‘kennis’. Vriendschap kent heel veel (verborgen) regels en voorwaarden waar je je kennelijk strak aan dient te houden terwijl het ‘kennis schap’ kennelijk veel meer ruimte laat voor zeg maar eigen inbreng.

Als ik dan terugkijk naar mijn jeugd had ik geen vriendjes op de (destijds) lagere school, in mijn woonomgeving of zelfs in mijn religieuze omgeving. Ik was kennelijk al ‘vreemd’ op de kleuterschool en speelde daar volgens de verslagen nagenoeg alleen. Op de lagere school werd ik mij bewust van het gegeven dat ik volgens de ander(en) ‘anders’ zou zijn omdat ik toen op bijna dagelijkse basis met het fenomeen ‘pesten’ werd geconfronteerd.

Zou er al enige gelegenheid zijn geweest tot het sluiten van een vroege ‘vriendschap’ dan is het vertrouwen om die vriendschap vanuit mijzelf met de ander te sluiten, mij al op zeer jonge leeftijd ontnomen. Wat daarbij overigens nog een sterke rol speelde was de wijze waarop mijn ouders op de één of andere wijze (ook) niet in staat bleken om duurzame vriendschappen op te bouwen. De omgang met hun beider ouders en overige familieleden was al problematisch en wat ik aan ‘vrienden van mijn ouders’ voorbij zag komen was altijd van korte duur. Een heel heftig begin met al snel weer een complete breuk. Dit is iets wat ik nu weer bij mijn jonge dochter terugzie: hartsvriendinnen voor een dag...

Eerst kwam ik op de middelbare school in contact met een jongen die mij accepteerde zoals ik was. Hij had zelf ook nogal wat persoonlijke problemen voor een jong mens van 13 jaar. We vonden het leuk om dingen te ondernemen en dat hebben we op diverse wijzen dan ook gedaan. Uit deze vriendschap heb ik achteraf vooral geleerd dat ik mij aangetrokken voel tot de zwakkere in de samenleving, mensen met een verhaal, met ervaring. Ik was altijd al (meer) geboeid door oudere mensen en had weinig op met de ‘bezigheden’ van mijn leeftijdgenoten.

Die eerste vriendschap werd steeds meer onder druk gezet door mijn ouders met het beginsel van ‘het moet van twee kanten komen’. Ik was tevreden met het contact op dat moment, maar je wordt door je onervarenheid op dat moment zo aan het twijfelen gebracht dat het een en ander verwaterde.

Alle overige contacten in mijn latere jeugd waren vervolgens, weer achteraf gezien, kennissen. Je werd bij toenadering of poging tot het leggen van contact min of meer getolereerd in het meest gunstige geval. Maar je bent dan al zo bekend met het fenomeen 'einzelfgänger' dat je steeds meer wil accepteren dat je een eigen weg moet kiezen. In de periode van mijn puberteit sportte ik vaak alle dagen van de week, wielrennen, zwemmen, hardlopen, badminton, triatlon. Allemaal individueel gerichte activiteiten.

Tijdens mijn militaire dienstplicht werd ik door het leven een handje geholpen met 'vriend 2' die met mij op dezelfde locaties werd gestationeerd. Hij woonde ook nog eens bij mij in de buurt en we reden vaak met zijn auto van huis naar de kazerne en weer terug. Hij was een heel rustige, nogal introverte persoonlijkheid. Als we in het weekend verlof hadden gingen we op zaterdagavond vaak poolbiljarten. Eenmaal hebben we zelfs twee meisjes meegevraagd. Dat werd geen succes. Gelukkig waren het zusjes van elkaar. Deze vriendschap verwaterde door de eerste 'verkering' die ik kreeg en later mijn eerste vrouw. Ik verhuisde naar de andere kant van het land en mijn bestaan zette zich daar voort zonder verder contacten anders dan 'collega's'.

Zoals ook in mijn puberteit zijn de meeste contacten die verder gingen dan 'kennis' ontstaan uit sportieve activiteiten. Vooral mijn badminton carrière heeft me veel (tijdelijke) contacten opgeleverd door het trainen en de wekelijkse competitie. Daarnaast wilde één van hen graag met mij mee op de mountainbike. Ik vond het heerlijk om alleen door het bos te trekken, de aanwezigheid van iemand anders die ook nog eens heel fanatiek was, maakte me heel onrustig. Je tolereert echter heel veel omdat je van binnenuit toch nog steeds op zoek bent naar 'vriendschap', omdat dat kennelijk zo hoort of zo belangrijk is. Door de krampachtigheid verwaterde het wekelijkse trainingsrondje.

En vervolgens verhuisden we uiteindelijk weer naar een nieuwe omgeving zonder verdere contacten. Op enig moment ben ik door toedoen van een collega eens gaan kijken op een 'sociaal medium': Hyves, en later Facebook. Dat leek heel lang een perfecte manier om 'vriendschappen' op te doen. Maar na heel veel frustraties over de oppervlakkigheid van deze relaties die nog lager lijken te liggen dan die van 'kennis' ontwikkel je wel een persoonlijk beeld over de 'noodzaak' ofwel het 'nut' van 'vriendschap'.

Het heeft mij vooral bewust gemaakt van wat ik zelf wil en wat ik nodig heb. Vriendschap en 'kennis schap' blijken dan een beperkt kader te geven. Bovendien heb je keuzevrijheid en die wordt gestuurd door het besef dat je er mag zijn, hoe vreemd je ook zou zijn in de ogen van anderen. Ik heb er voor gekozen om niet meer 'krampachtig' op zoek te zijn naar vriendschap maar het 'zoeken' los te laten en de ander vrij te laten om desgewenst initiatief richting mij te nemen: enkel en alleen op basis van wie we zijn en willen zijn, zonder een spoor van een vriendschap dat zou moeten leiden tot bijvoorbeeld een op basis van materialisme 'beter' worden van elkaar.

Voor mij betekent vriendschap nu:

'Van iemand houden betekent hem zien

Zoals God hem bedoeld had te zijn'.

Verder lezen

Boek

- Aston, M. C. (2009). Werken aan je asperger relatie.
- Attwood, T. (2009). Hulpguides aspergersyndroom: de complete gids.

Websites

- Website NVA: lotgenotencontact: <http://www.autisme.nl/regio/utrecht/lotgenotencontact-utrecht.aspx>
- Website PAS Nederland: bemiddelingsmogelijkheden sociale contacten:
http://www.pasnederland.nl/index.php?option=com_content&view=article&id=204:bemiddelingsmogelijkheden-sociale-contacten-en-relaties&catid=23&Itemid=36

Artikel

- Spek, A. A. (2010) Vriendschap. Weblink:
https://www.anneliesspek.nl/wp-content/uploads/2018/03/Engagement-nr.3_p.37.pdf

Hoe helpt dit hoofdstuk mij verder?

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

- Heb je behoefte aan vriendschap en hoe merk je dat?
- Wat vind jij moeilijk bij het aangaan van vriendschappen?
- Wat kan jou helpen om vriendschappen aan te gaan?
- Op welke manier maak jij vrienden duidelijk dat je de vriendschap waardeert?
- Hoe kun je vriendschappen het makkelijkst onderhouden?
- Hoe zorg je ervoor dat je niet overprikkeld / overvraagd raakt in je vriendschappen?