



**Auticomm.**  
autisme & communicatie

Wolferlanden 32  
7542 CZ Enschede  
06 - 22 670 970  
KvK 08170865  
Rekeningnr. 66 35 06 328  
info@auticomm.nl  
www.auticomm.nl

***The partners of adults with autism are remarkable people: they are my heroes.***

***(dr. Tony Attwood, 2001)***

## **Een partner met ASS**

Volgens recent onderzoek (bron NVA) hebben in ons land ca 190.000 mensen een vorm van autisme. Circa 75% hiervan blijkt volgens de cijfers man te zijn.

Volgens een onlangs gehouden Belgisch onderzoek is gebleken dat onder vrouwen veel "verborgen" autisme voorkomt. Op sociaal gebied en op het gebied van de non-verbale en verbale communicatie zijn vrouwen vaak vaardiger dan mannen. Ze zijn vaak beter in het "imiteren" van anderen en beter in het aanleren van vaardigheden en strategieën. Ze kunnen blijkbaar hun autisme beter "verbergen" dan mannen. Hierdoor wordt de diagnose autisme nogal eens "gemist" bij vrouwen.

Mogelijk is dit de oorzaak van de wetenschappelijke conclusies tot nu toe dat autisme meer voorkomt bij mannen dan bij vrouwen.

Een deel van de volwassenen met een vorm van autisme hebben een partnerrelatie. Meestal is er bij hen nog geen diagnose gesteld. In de praktijk blijkt dat deze stellen in de regel een of meer kinderen hebben met autisme. Vaak herkennen de vrouwelijke partners pas na de diagnose autisme bij hun kind(eren) de kenmerken van autisme bij hun partners. Autismen kan namelijk erfelijk zijn.

## **Sociale interactie**

Net zo als bij kinderen met autisme hebben ook de volwassenen met autisme vaak moeite met het afstemmen op een sociale situatie, communicatie en informatieverwerking.

Ze zijn vaak rigide in hun denk- en gedragspatronen. Soms leven ze in een eigen wereld en gaan hun eigen gang zonder dat ze last of notie hebben van de rest van het gezin.

Het is voor hen erg prettig als de omgeving zich houdt aan hun gewoonten en eigen-aardigheden. Maar dit zorgt binnen een gezinssituatie doorgaans voor veel strubbelingen.

De communicatie is, als het om gevoelens gaat, meestal niet al te diepgaand en wederkerig. Mensen met autisme zijn het meest gebaat bij communicatie op feiten. Vaak hebben ze moeite met de non-verbale communicatie zoals gezichtsuitdrukkingen en lichaamstaal.

Het is veel vrouwen eigen tussen de regels door hun boodschap af te geven. (oh, nee gaat wel hoor..... , terwijl je eigenlijk bedoelt; nee, gaat helemaal niet, ik wil een arm om me heen) Dit wordt door de partner met autisme letterlijk opgevat.

Als vrouw krijg je op die manier niet de response die je eigenlijk graag zou willen. Wil je dus die arm om je heen dan zul je dat ook moeten zeggen!

Voor de partner met autisme is het niet altijd duidelijk wat de sociale regels zijn.

*Soms willen mensen een mening horen, soms ook niet*

*Soms is het gepast te zwijgen, soms niet*

*Soms kun je eerlijk zijn, soms kun je beter niets zeggen.*

*Soms wil de partner zonder autisme vrijen maar soms ook niet.*

*Soms moet je alleen luisteren en niet met oplossingen komen.*

Hoe krijgt iemand met autisme zekerheid wanneer wel en wanneer niet?

Vooral de sociale regels zijn niet zo gemakkelijk vast te stellen. Dit kan per situatie verschillen. De regels veranderen en mensen zonder autisme houden zich niet altijd aan deze regels. Voor mensen met autisme kan het erg lastig zijn hierin letterlijk en figuurlijk hun "weg" te vinden.

Voor partners zonder autisme kunnen sommige situaties erg pijnlijk zijn.

Wat doe je als je visite hebt en je partner gaat zomaar naar bed of gaat achter de computer.

Of:

- Hij/zij geeft in gezelschap zijn ongezuuten mening waardoor je in een lastig parket komt.
- Hij/zij maakt geen oogcontact maakt en de anderen denken dat hij ontwijkend, onzeker of onbeleefd is.
- Hij/zij gecorrigeerd je in het openbaar als je vertelt dat:

Je het hele huis hebt schoon gemaakt.

*(alleen de woonkamer en de badkamer)*

Je uren in de rij bij de kassa hebt gestaan.

*( je was binnen een half uur al weer thuis)*

Jouw kinderen de hele dag vervelend waren.

*( ze waren pas om 3 uur vrij van school)*

Het al dagen regent

*(het was een uur geleden nog droog)*

Vaak vinden ze dat je overdrijft en begrijpen niet dat je een gevoel duidelijk wilt maken.

## De diagnose

Veel volwassenen waarbij het vermoeden bestaat dat er autisme in het spel is hebben nog geen diagnose. Immers in hun jeugd was er veel minder bekend over de verschillende facetten van autisme.

Soms kan het een opluchting zijn te weten dat de problemen in werk en relatie een oorzaak hebben. Maar ook kun je verdrietig zijn als je je realiseert dat autisme niet "over" gaat. Je weet dat je partner niet zal veranderen. Je verwachtingen zullen aangepast moeten worden. Je zult misschien wel behoefte hebben aan troost. Maar jouw partner met autisme zal zich in de regel niet bewust zijn van die emotie en kan je die troost niet vanuit zichzelf bieden. Het is al een enorm pluspunt als beide partners het autisme erkennen en accepteren.

Nadat je weet dat jouw partner autisme heeft zul je het ook moeten aanvaarden. Misschien vallen wel veel zaken op hun plek. Het geeft je in ieder geval de kans om opnieuw te beginnen maar dan met een andere aanpak.

## Waarom ik?

Vaak vragen de partners (meestal vrouwen) van mensen met autisme zich af: waarom ik? Waarom heb ik een partner (en kind) met autisme?

Uit onderzoek blijkt dat in de regel mannen met autisme (met een normale tot hogere intelligentie), die een relatie aangegaan zijn, vriendelijk, rustig, en trouw zijn. Ze zijn loyaal en willen in principe partner voor het leven zijn.

Komt het echter tot een breuk dan kunnen ze bijna zonder omkijken weg gaan en weg blijven.

Het zijn vaak harde en betrouwbare werkers, hebben goede banen en een redelijk tot goed inkomen. De financiële inbreng en zekerheid van degene met autisme en de ruimte en vrijheid die je als partner hebt kan soms belangrijker zijn dan het gemis aan het sociale aspect.

Als partner ben je vaak moederlijk, zorgend en hartelijk met een groot invoelend vermogen, hoogsensitief en daarnaast sterk en onafhankelijk. Vaak vind je het zorgen voor belangrijker dan wat je eigenlijk voelt. Als vrouw met deze eigenschappen biedt je de partner met autisme een veilige haven.

Blijkbaar trekken deze "tegenpolen" elkaar aan!

## Strategie

Het feit dat iemand met autisme in staat is een relatie aan te gaan biedt veel mogelijkheden samen een strategie te ontwikkelen voor verbeteren van het contact.

Mensen met autisme missen bepaalde vaardigheden die je graag zou wensen in een relatie. Je zult dus moeten helpen deze vaardigheden bij je partner te ontwikkelen/aan te leren. Het is niet zo dat je overal verantwoordelijk voor bent maar jij bent nu eenmaal handiger in het sociale gebeuren.

Realiseer je dat het gedrag van je partner meestal geen onwil is maar onvermogen! Je partner kan wel "geven" maar niet alles wat je zou willen. Hij kan wel lief hebben maar het vaak niet tonen zoals jij zou willen. Hij kan je weinig tot geen emotionele steun bieden maar wel begrip op feiten.

Je kunt hier goede afspraken met elkaar over maken, bijvoorbeeld: als ik me zo voel en ik geef dat aan dan wil ik dat je op de bank gaat zitten en 10 minuten naar me luistert en me een knuffel geeft.

Het autisme van jouw partner maakt sommige zaken in de sociale interactie erg moeilijk. Waarschijnlijk is hij/zij zich er zelf niet eens zo van bewust.

Je zult beslist zelf niet altijd de waardering ontvangen die je graag zou willen. Geen complimentjes, zomaar een cadeautje of bloemen of een spontane knuffel.

Je kunt vaak het gevoel krijgen iets te kort te komen. Hoe ga je daar mee om? Wat kun je doen om toch ook jouw behoeftes te vervullen?

Bepaal voor jezelf wat je grenzen zijn en tot hoever je hierin wilt gaan.

Net zo als bij kinderen met autisme zal de ontlading van overprikkeling bij volwassenen op de veiligste plek gebeuren. En dat is meestal thuis en in jouw bijzijn. Ga dan niet in discussie, dit zal de reactie alleen maar verergeren.

Het kan handig zijn van te voren af te spreken wat jouw partner gaat doen als hij zich gespannen voelt. Misschien kan een eigen kamer waar hij of zij zich kan terugtrekken een optie zijn. Stoor dan niet tot dat je het sein "veilig" krijgt!

Bij overprikkeling kan het ook zijn dat je op dat moment geen contact meer krijgt met je partner en dat hij/zij bijvoorbeeld op cruciale momenten niets mee krijgt. Met kleine kinderen in de buurt kan dit zelfs tot gevaarlijke momenten leiden omdat je er niet van op aan kunt dat ze altijd even goed opletten.

Vrouwen hebben in de regel nog wel eens de neiging om reacties en gevoelens "in te vullen" Het kan zijn dat de vrouwelijke intuïtie niet altijd klopt bij mannen met autisme.

Een ontwijkende blik wil niet zeggen dat je partner liegt. Het uitblijven van een reactie wil niet zeggen dat hij niet luistert of geen interesse heeft.

Ook volwassenen met autisme hebben puzzeltijd nodig. Geef ze de kans om te reageren!

Jouw partner met autisme kan niet raden wat jij wilt, voelt of denkt. Je zult dit waarnodig dus moeten vertellen/vertalen.

Probeer dit zo neutraal mogelijk te doen en houd het bij jezelf.

Om te voorkomen dat het bij de ander als kritiek overkomt, is het vaak beter als je zegt: **ik** voel....., **Ik** wil, of **ik** vind..... in plaats van met verwijtend in de jij-vorm te praten.

## Tips

Als je echt met je partner wilt "praten" kan het soms handig zijn dit per e-mail te doen. De meeste mensen met autisme houden wel van computers en vaak is voor mensen met autisme schrijven fijner dan praten. Er is geen oogcontact dat afleidt en er is meer tijd hun gedachten te ordenen.

Het zelfde geldt voor telefoneren. Ook hier is er geen fysiek contact dat kan afleiden en er hoeft alleen maar concentratie te zijn voor het gesprek.

Autoritjes of wandelingen kunnen ook prettig zijn. Hierbij zit of loop je naast elkaar en hoef je elkaar ook niet aan te kijken.

Houd er rekening mee niet te veel onderwerpen per keer te bespreken. Dit vanwege mogelijke overprikkeling.

Vaak werkt het erg goed "lijstjes" te maken met dingen die in en rond het huis dienen te gebeuren. Als het nl niet de specifieke interesse heeft van degene met autisme zal dit niet vanzelf gaan. Ook hier geldt weer; dit is geen onwil maar onvermogen.

Hang het lijstje op een vaste plaats en spreek af wanneer er telkens een onderdeel en in welke volgorde van het lijstje gedaan wordt. Bijvoorbeeld op zaterdagochtend.

Als je kinderen hebt voel je je vaak alleen staan bij de opvoeding. Het kan handig zijn om regels op te stellen over hoe je samen met de kinderen omgaat. Als namelijk de kinderen ook in meer of mindere mate autisme hebben kan het lastig zijn om over en weer een goed contact op te bouwen.

Ook hierover kun je afspraken maken zoals:

- tijdsafspraken
- aandacht geven op afgesproken tijden
- iets samen doen
- wie reageert er op het kind als er ruzie is
- hoe reageer je op een kind als er ruzie is of als er niet aan de regels wordt gehouden)

Vooraf in de pubertijd kan het nog wel eens escaleren. Als vader of moeder met autisme begrijp je waarschijnlijk weinig van een puber. Pubers willen nogal eens onvoorspelbare buien hebben, maken vaak een puinhoop van hun kamer en hebben in het weekend een omgekeerd dag/nacht ritme. Voor ouders met autisme kan dit een inbreuk zijn op de veiligheid in huis.

## Intimiteit

Wellicht is het nodig om ook afspraken te maken over de seksuele omgang met elkaar.

Het kan zijn dat in sommige relaties geen intimiteit is. Sommige mensen met autisme ervaren dit als niet functioneel en hebben geen behoefte aan seks.

Het wil niet zeggen dat dit een gebrek aan liefde is maar wel aan gevoelens.

In andere relaties kan een knuffel of het naast elkaar zitten op de bank al een signaal zijn tot een vrijpartij. Het is dan nauwelijks mogelijk om te knuffelen of naast elkaar te zitten zonder een "verplichte" vrijpartij. Het kan zo ver komen dat de partner zonder autisme niet meer op de bank komt zitten en de partner ontwijkt terwijl er wellicht wel behoefte is aan intimiteit zonder vrijen.

Het kan ook zijn dat er juist (te) veel fysieke aandacht is en dat je je soms meer een lustobject voelt dan een volwaardige gesprekspartner.

Als de behoeften op seksueel gebied niet matchen kan dat onenigheid tot gevolg hebben.

Ook kan het zo zijn dat er weinig variatie in het vrijen is. Wil je dit doorbreken door als verrassing in een spannend setje te verschijnen dan kan dit soms erg veel verwarring bij de partner met autisme te weeg brengen.

Sommige mensen met autisme kijken seks af van Internet. Het is handig om te weten waar de informatie vandaan komt en of het een reëel beeld is van de dagelijkse werkelijkheid en natuurlijk aansluit op jouw behoeften.

Hier geldt eveneens; Jouw partner kan geen gedachten lezen. Vertel wat je wilt en wat je fijn vindt en spreek desnoods af hoe vaak je het hoe, wat, waar en wanneer doet!

Het samenleven met een partner met autisme zal niet altijd even gemakkelijk zijn. Het vergt van beiden veel inzet en doorzettingsvermogen.

Een levenslange ontdekkingsreis!

© **Auticomm.**

Marjon Kuipers 2008

Niets uit deze uitgave mag worden veeleelvoudigd of openbaar gemaakt worden op welke wijze ook, zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur. Al het mogelijke werd gedaan om de informatie zo juist en zo actueel mogelijk te maken. Auteur kan niet aansprakelijk of verantwoordelijk gesteld worden voor de inhoud hiervan.