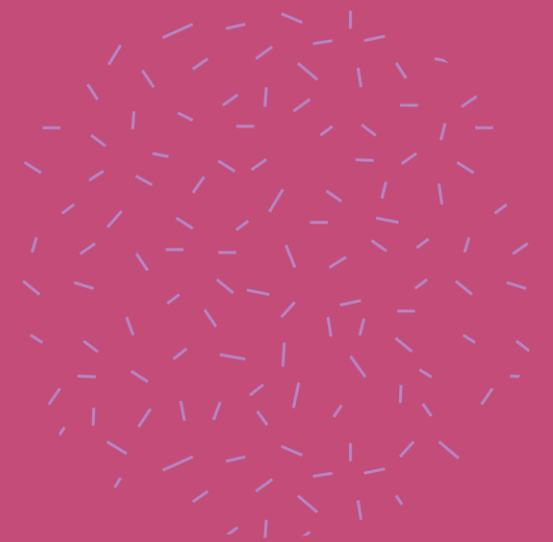
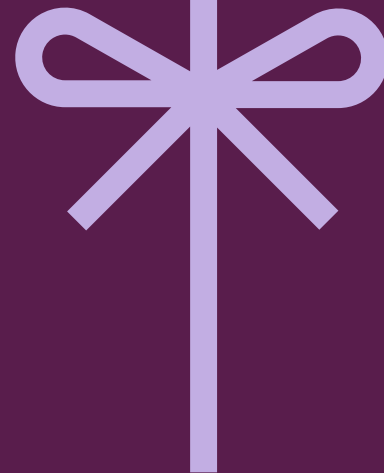
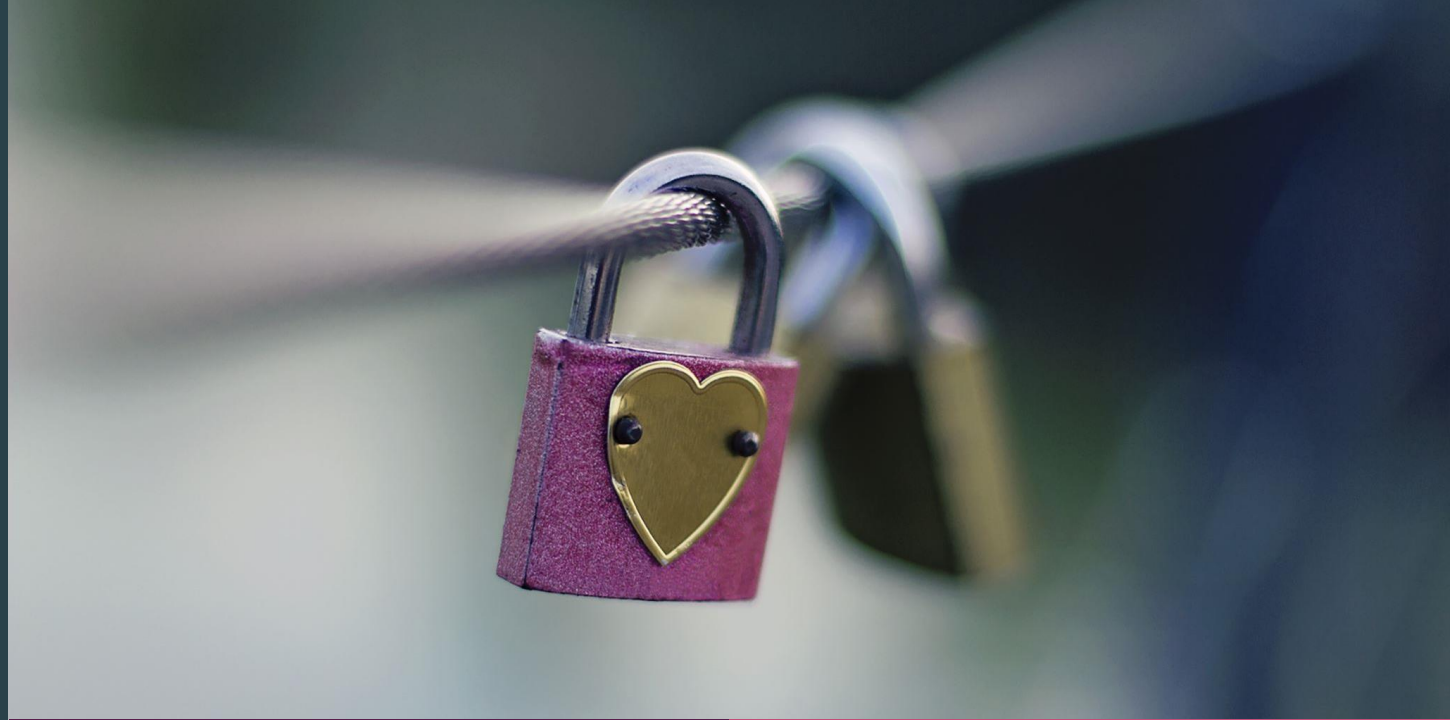


AUTISME en relaties

Jacqueline Visser



Welkom

Wat hoop je te halen vanavond?

Waar lopen jullie tegenaan in de relatie met mensen met autisme (of zonder autisme)

Wat is positief in de relatie met mensen met autisme?

Relaties:

Partners

Kinderen

Ouders

Vrienden

Je partner/relatie heeft ASS en hoe gaat het met jou?

- Wat is moeilijk:
- Overgangsfasen in het leven
- Specifieke eigenschappen die horen bij autisme: (dit uit zich bij iedereen anders).
 - Informatie samen voegen tot een geheel -> problemen in de communicatie
 - Plannen en organiseren van gedrag -> problemen in flexibiliteit
 - Te veel prikkels -> zorgt voor obstakels in allerlei situaties
 - Zich verplaatsen in gedachten en gevoelens van anderen -> geeft problemen in het contact



Hoe ziet ASS eruit
bij je partner/relatie?



Wat speelt nog meer mee?

- Je karakter
- Opedane ervaringen uit je jeugd
- Verschillen in gezinscultuur
- Life events; wat heb je in je leven zoal meegemaakt?

Wat is met jou meegekomen in jullie relatie trein?



Relaties vragen soms moed om.....

- Om te zien hoe het nu is
- Om te durven zien wat er nooit zal zijn
- Om te durven onderzoeken of dat wat er wél is of zou kunnen zijn voor jou ook voldoende is

Het helpt als je deze dingen onder ogen kunt zien!



Wat betekent de diagnose ASS?

- Lukt het om te accepteren dat dit blijft? Of is dat nog te groot voor je, te veel gevraagd? Moet je nog ontdekken wat het voor jou zo moeilijk maakt om dit te accepteren?
- Kun je de hoop dat je partner nog zal veranderen los laten? Is het voor jou mogelijk je partner als het ware opnieuw te leren kennen mét zijn/haar ASS?
- Kun je afscheid nemen van de verwachting over hoe jullie relatie zou zijn? En kun je dan opnieuw ja zeggen tegen deze relatie? Of gaat dat niet?

Hoe passen jullie jezelf aan in de relatie?

- Welke manieren heb je gevonden die voor jullie samen werken?
- Welke gevolgen heeft het aanpassen voor jou gehad? Helpt het je? Of ben je niet meer wie je was en ben je jezelf erdoor kwijt geraakt?
- Weet je waar jouw grenzen liggen? Wat voor jou nog wel en wat niet meer oké is?

Samenwerken in de relatie

- Acceptatie van de diagnose of het vermoeden van ASS door je partner
- Begrip voor of in ieder geval acceptatie van jouw behoeften door je partner
- Extra uitdaging wanneer er ASS in het spel is

Wat kun je zelf doen?

- Waar kun je aan jezelf werken, wat niet alleen jezelf ten goede komt maar ook de relatie?
- Waardoor wordt jij geraakt? Wat zijn jouw gevoelige, kwetsbare plekken?
- En waar heeft dat denk je mee te maken? Zijn er misschien dingen uit het verleden, pijnlijke plekken, waar je partner steeds weer op duwt door hoe hij is?
- Waar ben jij gevoelig voor? (welke “liefdes” taal)

Samen of LiefdesTaal

- Positieve woorden (het al dan niet uitspreken van waardering)
- Samen zijn (onverdeelde aandacht aan iemand geven)
- Cadeaus krijgen (hij of zij heeft aan mij gedacht)
- Dienen (dingen doen waarvan je weet dat die ander ze fijn vind)
- Lichamelijk contact (zintuig gevoel wordt geprikkeld, vraag wat die ander fijn vind)

Wat kun je doen:

- Verdiep je in wat autisme voor je partner betekent. Er bestaan over autisme veel misverstanden, wat kan leiden tot een verkeerd beeld.
- Iedere persoon met autisme is anders. Ga met een open en gelijkwaardige houding het gesprek aan en vraag naar zijn of haar wensen en behoeften.
- Zorg ook goed voor jezelf. Ken je eigen wensen en behoeften en geef hier invulling aan.
- Neem geen overhaaste beslissingen. Ieder mens kan zich ontwikkelen, in zijn eigen volgorde en tempo. Dat geldt zowel voor je partner als voor jezelf.
- Maak zo nodig heldere afspraken over praktische zaken. Wie doet wat en wanneer.
- Probeer druk en stress in de relatie te voorkomen en te zorgen voor rust en ontspanning. Vanuit die ontspanning ontstaat ruimte voor ontwikkeling.
- In een relatie is er vaak één die de koers uitstippelt en beslissingen neemt. Of iemand die de sociale contacten onderhoudt. Dat is niet anders in een relatie waarbij een partner autisme heeft. Kies de rollen in situaties die het beste bij de persoon passen. Praat hierover met elkaar.
- Zorg dat je herkent op welke manier jouw partner genegenheid toont. Soms is dat namelijk in een andere vorm dan jij verwacht.

Vertragen in communicatie!

Zorg voor jezelf

En wat nog
meer:

Lotgenotencontact

Relatietherapie

Tot Slot



Er zit een hele
hoop liefde
verscholen, in de
persoon die je
niet kunt zien



Bedankt
voor
het
Luisteren

Zomaar wat Tips om op te zoeken:

- <https://www.mijnautisme.info/autisme-informatie/autisme-en-relaties/>
- Online workshop: <https://www.moolifecoaching.nl/> startend op 25 november!
- <https://www.autismecoach.nl/verbeter-je-relaties/>
- www.unica-autismecoaching.nl.