
Doelgroep: autisme in relatie

Thema: Ik wil niet moeten kiezen. Loyaliteit naar je kind én naar je partner met autisme.

Spreker: Jariëke Colenbrander

Datum: 3 juni 2021

Zoek een plek om te delen

Het gevoel te moeten kiezen voor je partner of je kind blijft vaak een dilemma en is er ook veel pijn, verdriet en eenzaamheid. Het is heel belangrijk om naast alles wat je dus kunt doen om te laveren tussen die loyaliteiten, ook mensen te hebben waar je je veilig voelt om te kunnen delen, huilen of even uit te razen.

Levend verlies

Getrouwd zijn met een partner met autisme en samen ouders zijn, kan een ingewikkeld proces zijn. Ook een proces waarin steeds opnieuw rouw of verlies naar voren komt. Eigenlijk een levend verlies, omdat het steeds opnieuw terugkomt en je opnieuw met het verlies geconfronteerd wordt. Je rouwt om wat er juist wél altijd is. Boosheid, agressie en schuldgevoelens zijn heel normaal. Probeer deze te bespreken, als het kan met je partner of met andere belangrijke mensen om je heen. En realiseer je dat een blijvende aanpassing onhaalbaar is, maar dus ook niet hoeft. Je kunt je soms misschien wel schuldig voelen ten opzichte van je kinderen, dat ze opgroeien in een gezin waarin autisme speelt. Niemand in het gezin heeft echter gekozen voor het autisme en het is niemands schuld. Het is mooi als je dat naar elkaar kunt uitspreken.

Ontwikkelingsfasen Erikson

Psychoanalyticus Erik Erikson ontwikkelde een theorie over de ontwikkeling van de interacties tussen het kind en zijn sociale omgeving. Hij beschreef acht stadia, waarvan ik er vijf behandel die van belang zijn voor deze lezing; van baby tot jongvolwassenheid. Hij vertelt dus eigenlijk hoe de psychosociale ontwikkeling van een kind verloopt. Erikson stelt steeds twee specifieke conflicten tegenover elkaar in elke fase. Als de conflicten goed worden gehanteerd wordt een kind weerbaar om een volgende fase ook goed te kunnen doorlopen.

Vertrouwen (0-1,5 jaar) tegenover wantrouwen

In de prille kinderjaren ontstaat de hechting met onze moeder, vader en de omgeving die de ouders vertegenwoordigen. De basis van dit vertrouwen ligt in de voorspelbaarheid waarmee aan de behoeften van het kind, zoals voedsel, veiligheid, warmte en stimulering, tegemoet wordt gekomen. Als die goed verloopt, durven we later in ons leven anderen te vertrouwen. Wordt hier niet of minder aan voldaan, dan ontstaat er wantrouwen.

Kwaliteiten ouder met autisme:

- zich beter kunnen houden aan rust, reinheid en regelmaat
- ze kunnen zich goed voorbereiden door zich in te lezen

Valkuilen ouder met autisme:

- non-verbale signalen van een kind zijn lastig te lezen
- op gevoel dingen doen is lastig
- beperkt inlevingsvermogen

Wat helpt:

- energiebalans
- voldoende tijd om te ontspannen
- hulp accepteren

Autonomie (1,5-3 jaar) tegenover schaamte en twijfel

In deze fase leren we onszelf beheersen en zelf dingen voor elkaar te krijgen, zoals eten, aankleden of zindelijkheid. Wanneer onze ouders ons te veel beschermen en we te weinig zelf mogen doen, of als we belachelijk worden gemaakt wanneer ons iets niet lukt, krijgen we later in ons leven de neiging snel aan onszelf te gaan twijfelen en durven we minder autonoom te opereren. Wanneer de eisen die ouders stellen te hoog zijn gegrepen en rigide en streng worden toegepast, kan er bij het kind een gevoel van schaamte en twijfel ontstaan in plaats van vaardigheid en competentie.

Kwaliteiten ouder met autisme:

- praktische taken in de opvoeding goed kunnen uitvoeren zoals aankleden of boekjes lezen.

Valkuilen ouder met autisme:

- te strak zijn in de opvoeding
- geen ruimte geven om fouten te maken
- overprikkeld raken door geluiden.

Wat helpt:

- goede taakverdeling
- goede energiehuishouding.

Initiatief (3-6 jaar) tegenover schuldgevoel

In deze fase leren we zelf initiatief nemen, een doel stellen en daar naartoe werken. Als onze ouders ons hier niet in aanmoedigen of ons ontmoedigen, zullen we later in ons leven moeite blijven houden met initiatief nemen. Kinderen moeten in deze fase leren hun gretigheid en de eisen van de omgeving op elkaar af te stemmen. Ouders moeten deze veroverende houding van het kind tolereren en begeleiden.

Kwaliteiten ouder met autisme:

- samen in het enthousiasme ergens mee spelen.

Valkuilen ouder met autisme:

- overprikkeld raken
- te strak zijn
- geen complimenten geven.

Wat helpt:

- psycho-educatie aan ouder met autisme.

Vlijt (6 jaar-puberteit) tegenover minderwaardigheid

In deze periode leren we allerlei vaardigheden die we nodig hebben om succesvol te kunnen zijn in de maatschappij: niet alleen basale zaken als lezen en schrijven, maar ook verantwoordelijkheid nemen en met anderen omgaan en samenwerken. Er moet evenwicht zijn tussen de vermogens van het kind en de eisen die er aan hem of haar gesteld worden. Is dat er niet, dan bestaat het gevaar dat er gevoelens van tekortschieten en minderwaardigheid ontstaan.

Kwaliteiten ouder met autisme:

- kan concrete vaardigheden aan het kind aanleren, zoals bijvoorbeeld een band plakken.

Valkuilen ouder met autisme:

- te hoge eisen stellen aan het kind
- het kind kan wel intenties begrijpen, maar ouder met autisme soms niet.

Wat helpt:

- psycho-educatie aan het kind
- afstemming tussen ouders wie welk deel van de opvoeding opneemt.

Identiteit (puberteit - adolescentie) tegenover rolverwarring

Bij de overgang van kind naar volwassene gaan we door een identiteitscrisis: wie ben ik, wat wil ik? We kiezen een opleiding, beroep, morele en religieuze waarden en vaak een relatie. Als we geen duidelijk antwoord vinden op deze vragen, zullen we steeds op zoek blijven naar welke rol we nu eigenlijk hebben in het leven. In de vroege puberteit zijn er lichamelijke veranderingen. Ook ontwikkeld het vermogen om abstract-logisch te denken. Dat betekent dat kinderen na gaan denken over hypothetische problemen. Daar hoort ook bij dat ze zich helemaal kunnen overgeven aan diepgaande discussies. Een belangrijke ontwikkeling is ook het losmakingsproces van de ouders. Daarbij hoort ook weer het discussiëren, het zich afzetten tegen de ouders om zo een eigen identiteit te kunnen ontwikkelen. Doordat pubers ook zelfstandiger worden, zijn ze ook meer in staat om te experimenteren met verschillende rollen of identificaties, met het nemen van beslissingen, met kleding en haardracht, met de keuze van vrienden, met politieke en religieuze voorkeuren, enzovoort. De band met de ouders verdwijnt niet, maar wordt wel anders. Ouders moeten grenzen blijven stellen, maar niet op een autoritaire, eenzijdig eisen manier. Het is belangrijk te overleggen en commentaar te geven. Het kind moet leren zelf beslissingen te nemen, hierbij begeleid door de ouders. Naar mate het kind ouder wordt, neemt de intensiteit van de discussies en conflicten af. Als een jong volwassene uit huis gaat, creëert soms juist de afstand weer meer ruimte voor een intiemere band met de ouders.

Kwaliteiten ouder met autisme:

- grenzen kunnen stellen
- praktische hulp bij huiswerk

Valkuilen ouder met autisme:

- verwarring over de eerdere aanpak omdat discussie en onderhandeling erbij gaat horen
- in discussies het gelijk willen halen en het belang van het kind vergeten
- niet begrijpen dat experimenteren hoort bij een gezonde ontwikkeling van een puber
- onvoldoende ruimte geven en teveel pushen

Wat helpt:

- psycho-educatie aan de ouder
- soms ook opnieuw psycho-educatie aan het kind
- openheid over beperking
- ouder zonder autisme kan sommige dingen overnemen
- afstemming tussen ouders

Parentificatie

Als kinderen opgroeien in een gezin met een ouder met psychiatrische problemen, is er een risico op parentificatie. Dat wil zeggen dat je kind langdurig taken op zich neemt die horen bij een volwassene. Dit kunnen huishoudelijke taken zijn, maar ook het zorgen voor broertjes of zusjes of de steun en toeverlaat van de ouder zijn. Vaak gebeurt dit geleidelijk en heb je het als ouder niet direct in de gaten. Als het kind in deze parentificerende rol blijft, kan het onvoldoende werken aan de ontwikkelingstaken die eigenlijk horen bij de leeftijd van het kind. Het is belangrijk dat het kind ook met anderen dan jou kan praten over hoe hij de dingen thuis beleeft. Als je merkt dat jij wel eens te vaak wat vertelt of laat merken hoe zwaar je het vindt, zorg er dan voor dat je andere mensen vindt met wie je je gevoelens kunt delen.

Compensatiegedrag

Voor jou als ouder kun je soms het gevoel hebben dat je moet compenseren ten opzichte van de kinderen, wat je partner je kinderen niet kan geven. Het is goed om oog te hebben voor wat de kinderen tekort komen en te proberen om de kinderen daarin wel te geven wat nodig is. Realiseer je echter ook dat het kan doorschieten. Een voorbeeld hiervan is dat je het zo lastig vindt dat je partner geen begrip en inlevingsvermogen heeft ten opzichte van je kind. Je kunt dan in situaties waarin het kind dingen deelt teveel meegaan in het verdriet of de frustratie van het kind. Omdat je het gevoel hebt dat je moet goedmaken wat je partner niet doet. Op die manier kun je je kind belemmeren om zelfstandig te leren worden en zelf oplossingen te zoeken voor problemen. Het kan helpen om hierin eens feedback te vragen aan iemand uit je omgeving en te bespreken hoe jij opvoedingssituaties oppakt.

Afsluitende tips

- Maak een goede taakverdeling in de zorg voor de kinderen. Kijk wat de ander goed kan en geef hierin de verantwoordelijkheid aan de ander.
- Val je partner niet af waar de kinderen bij zijn. Ga het conflict met je partner niet aan met je kinderen erbij.
- Zorg zoveel mogelijk voor gezamenlijk ouderschap. Straal uit dat je als ouders samen keuzes maakt, ondanks individuele verschillen.
- Meng je niet te snel in een discussie die de ouder met autisme heeft met de kinderen.
- Spreek een teken met elkaar af als je merkt dat het escaleert. Niet met woorden, maar met een teken neem je het dan over van je partner. Bijvoorbeeld seinen met je ogen of een tikje op de schouder.
- Als je partner het autisme niet erkent:
 - Maak voor jezelf een overzicht in welke situaties je echt wilt ingrijpen in het belang van je kind; ongeacht hoe je partner hierop reageert.
 - Communiceer dit duidelijk met je partner en leg uit dat dit van belang is voor de kinderen.