

Om over na te denken, vriendschap, relaties en autisme

Wat wil jij?

Er wordt veel gepraat over vriendschap en relaties. Zet de radio aan en je merkt dat de meeste muzikanten over dit onderwerp liedjes schrijven. In de Bijbel lezen we ook over vriendschappen. Bijvoorbeeld over de bijzondere vriendschap van David en Jonathan. God vindt mensen en vriendschappen tussen mensen belangrijk. De één houdt ervan om vaak alleen te zijn, een ander wil juist dingen samen doen. Wat wil jij?

Netwerkcirkel

Als je het lastig vindt om te bedenken wie je allemaal kent of je merkt dat je iets anders wilt met vrienden dan kun je een netwerkcirkel invullen. Dat kan bijvoorbeeld op internet op www.steffie.nl. Als je dat hebt gedaan staat op papier welke mensen belangrijk voor je zijn. Daarmee kun je bedenken of met andere mensen bespreken welke wensen je hebt voor nieuwe vrienden. Bedenk ook dat ouders over dit onderwerp soms een andere mening hebben.

Contact maken

Vaak zeggen mensen met autisme dat zij het lastig vinden om nieuwe mensen beter te leren kennen. Wat zeg je bijvoorbeeld als je voor de eerste keer iemand ontmoet? Om goed met je onzekerheid om te gaan kun je dit soort situaties oefenen. Sommige mensen volgen hiervoor een cursus 'sociale vaardigheden'. Als je meer wilt weten informeer dan bij MEE.

Wat doe je met vrienden?

Wat vrienden samen doen kan verschillend zijn. Meestal doen vrienden dingen samen die ze allebei leuk vinden. Een paar voorbeelden. Samen vissen, winkelen, muziek maken, sporten, naar feestjes, paardrijden, samen naar de kerk fietsen, of ergens op een terrasje zitten. Of een dagje uit naar het strand of een pretpark. Vrienden vragen elkaar hoe het gaat en vertellen welke dingen ze beleven.

Vertel ik over autisme?

Iemand zei ooit; een goede vriend is iemand die alles van je weet en die toch van je houdt! Sommige jongeren met een vorm van autisme schamen zich. Ze vinden het lastig dat ze anders zijn en weten niet goed hoe ze kunnen uitleggen wat autisme betekent. Daarom een paar tips:

- Mijn aandacht is als een mobieltje met slechte ontvangst. Soms hoor ik goed, soms niet. Ik weet dan zelf niet wat ik gemist heb.
- Ik ben als een auto met een defect in de elektronica. Soms val ik stil. Ik weet nooit hoe ik zal zijn. Er zijn dagen dat alles uitstekend loopt. Maar soms zijn er dagen dat ik midden op een druk punt stil val.

Je hoeft echt niet al je privé gevoelens rondom autisme aan iedereen uit te leggen. We adviseren je wel om tegen echte vrienden te vertellen welke dingen je lastig vindt. Dan kunnen ze rekening met je houden en kun je zijn zoals je bent.

Verschillende soorten vrienden

Er is verschil in vriendschappen. Een vriend op school of je werk zie je bijna elke dag maar bijvoorbeeld nooit 's avonds of in je weekend. En met een andere vriend ga je alleen maar twee keer per jaar een dagje uit. Sommige jongeren hebben meer dan 150 vrienden op bijvoorbeeld Facebook. Deze vrienden komen vast niet allemaal elk jaar op je verjaardag?!

Wanneer wordt vriendschap een relatie?

Soms kan een vriendschap tussen een jongen en meisje veranderen naar een relatie. Je wordt verliefd en merkt dat je graag dichtbij elkaar wilt zijn en dat je nog meer dingen samen wilt doen. Verliefd zijn is leuk maar soms ook lastig. Soms ben je ervan in de war; waarom eigenlijk? Als je allebei verliefd bent krijg je verkering.

Verkering

En als je verkering hebt ga je nog meer praten over de dingen die je belangrijk vindt in je leven. Zoals over je geloof of de dromen die je hebt voor de toekomst. Als je verkering hebt leer je elkaar nog beter kennen. Je praat ook over de dingen die je lastig vindt en je probeert elkaar daarbij te helpen. Het is gewoon dat je als je verkering hebt ook lichamelijk contact met elkaar hebt. Je houdt elkaar graag vast en je zoent elkaar. Ga op tijd met elkaar praten over de vraag wat God in jullie verkering betekent. Wil je samen voor Hem leven? En wil je samen leven volgens de richtlijnen die Hij in zijn Woord heeft gegeven?

Ruzie

In de beste vriendschappen en relaties komen af en toe ruzies voor; dat is normaal. Soms heb je erg vaak ruzie; dan moet je jezelf eens de volgende vraag stellen; wil ik het beste voor de ander? En omgekeerd; wil de ander het beste voor mij? Als je vaak het gevoel hebt dat de ander je niet begrijpt dan is het tijd om hier op een rustig moment over te praten. Sommige mensen schrijven op papier wat ze precies moeilijk vinden. Als het lastig blijft; praat er dan samen over met mensen die je vertrouwd en vraag hen om advies. Het is belangrijk dat je leert sorry te zeggen en een ruzie goedmaken is vaak fijn.

Vriendschap onderhouden

Als je vrienden hebt probeer dan regelmatig iets van je te laten horen. Bijvoorbeeld bij een verjaardag of als iemand spannende dingen meemaakt zoals verhuizen. Stuur eens een kaartje waarop je schrijft dat je blij bent met de vriendschap. Of geef zomaar eens een complimentje als je samen op pad bent. Vriendschappen kosten tijd maar je krijgt er vaak veel voor terug.

Nieuwe vrienden maken.

Misschien zou je wel nieuwe vrienden willen maken, maar je weet niet hoe dat moet. Je kan lid worden van een (sport/muziek)vereniging daar ontmoet je mensen waar je een praatje mee kunt maken. Vraag bijvoorbeeld hoe ze heten, waarom ze lid zijn van deze vereniging. Dan kun je ook iets over jezelf vertellen. Of ga als vrijwilliger iets doen wat je leuk vindt. Samen iets doen maakt het makkelijker om contact met een ander te maken.