

AUTISME EN EEN RELATIE

Wat is nodig voor een goede relatie?



Kan iemand met autisme trouwen? Kan zo'n huwelijk, waarvan één van de partners autisme heeft, een harmonieuze relatie zijn? En kunnen twee mensen die beide autisme hebben een goed huwelijk hebben?

Zomaar een paar vragen die jongeren met autisme bezig kunnen houden. Zij hebben net als anderen gevoelens die vragen om liefde en geborgenheid. Ook zij kunnen hunkeren naar een levenspartner. Maar tegelijkertijd kunnen zij worstelen met de vraag of zo'n relatie voor hen wel is weggelegd, of ze dat wel aankunnen.

We zien regelmatig veel problemen bij ouderen die getrouwd zijn en waarvan één van de partners autisme heeft. Meestal gaat het om mensen die, toen ze trouwden, geen idee hadden dat er mogelijk sprake was van autisme. Dat kwam mede doordat men nauwelijks wist wat autisme is maar ook omdat de problemen tijdens de verkering en in de eerste jaren van het huwelijk nog wel meevielen. Later toen er kinderen kwamen werden de problemen groter. Dat wil natuurlijk niet zeggen dat elk huwelijk waarbij autisme een rol speelt geen goed huwelijk zou zijn, maar er zijn wel schrijnende voorbeelden waarbij autisme een huwelijk moeizaam en soms onleefbaar maakt.

Toch is de situatie voor jongeren nu anders dan jaren geleden. Autismen wordt vaker en vroeger vastgesteld en er zijn nu veel meer mogelijkheden voor deskundige begeleiding, niet alleen voor jongeren maar ook voor ouderen. Regelmatig zie ik jongeren die tijdens de verkeringstijd al hulp inroepen bij de ontwikkeling van hun relatie. Daarbij is het vooral belangrijk om te werken aan een goede onderlinge communicatie en aan het ontwikkelen van invoelend vermogen.

Communicatie

Mensen met autisme hebben vooral behoefte aan duidelijke communicatie en het nakomen van de gemaakte afspraken. Bij mensen met autisme

In dit nummer

Op zaterdag 5 maart 2022 was er veel belangstelling voor de jongerendag over het thema 'autisme en een relatie'. Het is een belangrijk thema, waar veel jongeren en hun ouders over nadenken en met elkaar over praten. Daarom besteden we in deze nieuwsbrief aandacht aan dit onderwerp. B.J. (Ben) Zijl, de spreker op de jongerendag, schreef een artikel over het thema.

Daarnaast zijn we met verschillende ervaringsdeskundigen in gesprek gegaan over dit onderwerp. Sander en Johanna reageren als echtpaar en Rosanne vertelt hoe dit thema haar bezighoudt.

We organiseren weer een aantal interessante bijeenkomsten voor verschillende doelgroepen. Aan het eind van deze nieuwsbrief vind je hier meer informatie over.

Medewerkers van Helpende Handen denken graag met je mee bij de vragen die je hebt. Wil je weten wat wij voor je kunnen betekenen? Kijk dan op www.helpendehanden.nl/autisme voor een uitgebreid overzicht van onze dienstverlening of neem contact op met Helpende Handen.

AUTISME EN EEN RELATIE



gaat de verwerking van informatie vaak langzamer dan bij mensen zonder autisme. Daarbij komt dat zij meestal moeten wennen aan een afspraak of opdracht. Daar zal de niet-autistische partner rekening mee moeten houden. Dus vroegtijdige planning van activiteiten en het zoveel als mogelijk voorkomen van onverwachte situaties. Kort gezegd; duidelijkheid is van groot belang voor een goede relatie en voorkomt boosheid en spanning. Daarbij is reflecteren van belang. Dat wil zeggen dat belangrijke zaken in de communicatie worden gecontroleerd. Komt mijn boodschap inderdaad bij de ander over zoals ik het bedoeld heb. Vaak gaat het hierbij mis omdat mensen met autisme de neiging hebben om alles letterlijk te nemen.

Alexithymie

Veel mensen met autisme kunnen moeilijk omgaan met hun gevoel en met het gevoel van anderen. We noemen dit alexithymie. Soms lijkt het alsof er sprake is van weinig of geen gevoel. Dit is niet juist, het gaat over de beperkte mogelijkheid om goed om te gaan met gevoelens. Als er iets nodig is voor een goede huwelijksrelatie dan is het gevoel. Het

vermogen om aan te voelen wat de ander wil en vooral wat de ander voelt bij jouw woorden en jouw handelen is absoluut nodig voor een goede omgang met elkaar. Vrijwel iedereen met autisme heeft een verminderd invoelend vermogen. Dat maakt een relatie vaak moeizaam tot uiterst pijnlijk. Toch zie ik bij jongeren, maar ook wel bij ouderen, dat het invoelend vermogen kan worden verbeterd. Dat is echt een kwestie van trainen waarbij professionele hulp het proces kan versnellen.

Evaluëren

Belangrijk is dat jongeren die verkering hebben met iemand met autisme, hun relatie regelmatig evalueren. Maar ook voor gehuwden is dat belangrijk. Bespreek hoe de dag of de week is geweest. Bespreek fricties, escalaties en conflicten en probeer duidelijk te krijgen waar het mis is gegaan. Meestal is dat miscommunicatie. Voor de niet-autistische partner zijn veel zaken vanzelfsprekend die dat voor de autistische partner absoluut niet zijn.

Veiligheid

Voor een goede relatie is veiligheid een kernwoord. Je veilig voelen bij de ander en weten dat de ander zich veilig voelt bij jou. Daarvoor is het nodig dat je elkaar goed kent en dat je de grenzen van de ander kent en respecteert. Omdat veel mensen met autisme slecht kunnen omgaan met gevoel zullen ze de grenzen van de ander moeilijker kunnen ontdekken en ook hun eigen grenzen niet goed kunnen aangeven. Wat voor de niet-autistische partner vanzelfsprekend is, kan voor de ander juist heel lastig zijn. Daarom is het belangrijk dat duidelijk wordt besproken wat de grenzen van de ander zijn.

“Duidelijkheid is van groot belang voor een goede relatie.”

Onderhoud

Elke relatie heeft onderhoud nodig. Een relatie aangaan is gemakkelijker dan een relatie onderhouden. Beide partners moeten werken aan onderhoud en indien nodig aan verbetering van de relatie. Evalueren is in elk geval een goed middel om onderhoud te plegen. Daarbij komt dat een relatie onderhevig is aan andere omstandigheden zoals bijvoorbeeld een verhuizing of de komst van kinderen. Nieuwe omstandigheden kunnen veel spanning geven. In zulke omstandigheden kan het helpen om hulp in te roepen.

Wel of niet?

Terug naar de vraag of iemand met autisme wel of niet in staat is om een goede huwelijksrelatie aan te gaan en te onderhouden. Natuurlijk is niet iedereen met autisme daartoe in staat. Maar dat geldt ook voor met mensen met een andere stoornis of zonder stoornis. Ik ben ervan overtuigd dat veel jongeren met autisme in staat zijn een goede band met een levenspartner op te bouwen. Ze zullen er meestal wel harder aan moeten werken dan andere mensen en er vaker hulp bij nodig hebben. Het verschil tussen de vorige generatie en de huidige is dat in het verleden mensen meestal trouwden zonder te weten dat ze zelf, of hun partner, autisme heeft. Daardoor ontstond vaak een moeizame en soms zelfs een onhoudbare relatie met veel ruzie, veel verdriet en veel teleurstellingen. Nu weten jongeren met autisme, dankzij hun diagnose en begeleiding, waar hun sterke en waar hun zwakke kanten liggen. Samen, en zo nodig met begeleiding, kunnen ze vaak tot een goede relatie komen. Nogmaals, er zal door beide partners hard aan gewerkt moeten worden maar ik ken voorbeelden waarbij ondanks autisme een harmonieuze relatie is gegroeid. Ik ken zelfs meerdere voorbeelden van goede relaties waarbij beide partners autisme hebben!

Tekst: B.J. Zijl

Accepteer de ander, maar vergeet jezelf niet

Hoe is het om een relatie te hebben als één van beide autisme heeft? Deze vraag kan mensen met en zonder autisme bezighouden. Zeker wanneer ze er mee te maken krijgen. Daarom organiseerde Helpende Handen afgelopen 5 maart een dag voor jongeren met autisme, over het onderwerp 'autisme en een relatie'. Deze dag waren Sander en Johanna aanwezig. Zij delen hun ervaring van deze dag én hoe zij omgaan met autisme in hun huwelijk.

Sander: "We vonden het goed om op deze dag geweest te zijn, we zijn blij dat dit georganiseerd wordt en er aandacht voor is. Veel situaties die op deze dag geschetst werden, waren herkenbaar voor ons, hoewel de voorbeelden vaak heftiger waren dan hoe wij het ervaren. Het heeft ons geholpen elkaar wat beter te begrijpen. We vonden dat het onderwerp 'autisme en een relatie' op een goede en positieve manier werd besproken en ook goed dat er aandacht was voor mensen die nog geen relatie hadden.

Vorbereiding op een huwelijk

Een huwelijk vraagt om een goede voorbereiding, je leeft en groeit naar elkaar toe. Hoe doe je dat als één van beide autisme heeft? Johanna: "Aan het begin van onze relatie is Sander er open over geweest dat hij autisme heeft." Sander vult aan: "Johanna had hier al wel kennis over, mede doordat ze ook vrienden heeft die autisme hebben. Dit heeft ervoor gezorgd dat ze voor bepaalde zaken begrip heeft en er acceptatie voor is. We hebben voor het trouwen niet specifiek met iemand over dit onderwerp gesproken. Verder hebben we net als de meeste andere stellen waarbij geen autisme speelt belangrijke vragen met betrekking tot het getrouwde leven besproken. We zijn zelf van mening dat overall over communiceren heel erg belangrijk is. Ook als de meningen botsen en dingen verschillend ervaren worden."

Praten over gevoelens

Praten over en het herkennen van gevoelens is voor mensen met autisme vaak

moelijker. Johanna: "Dit is inderdaad wel herkenbaar. Het is vooral iets wat in het begin van onze relatie speelde toen we elkaar nog niet zo goed kenden. We communiceerden toen veel via Whatsapp wat het niet makkelijker maakte om elkaar goed te begrijpen. We vinden wel dat, nu we in totaal drie jaar samen zijn, het veel beter gaat omdat we elkaar gewoon veel beter kennen. Sander ziet nu veel sneller hoe ik me voel en reageert daar goed op." Sander herkent dit ook: "Het is echt iets wat je kunt leren. Voor iemand met autisme kost het meer tijd, maar het is zeker

niet onmogelijk. Soms moet je gewoon vragen hoe iemand zich voelt terwijl een ander dat misschien al gezien had. Dit is soms anders dan hoe anderen in hun relatie communiceren, maar is een manier die voor ons werkt en veel oplevert."

Invloed van autisme op een relatie

De invloed van autisme op een relatie en de manier hoe je daarmee om kunt gaan, kan voor iedereen anders zijn. Johanna: "Ik vind het soms lastig dat Sander best zwart-wit denkt. Zelf ben ik vaak genuanceerder in dingen en heb ik eerder of meer begrip voor bepaald gedrag van anderen. Ik ga hiermee om door het deels te accepteren dat Sander anders denkt. Anderzijds probeer ik uit te leggen waarom ik ergens genuanceerd in sta." Sander vindt het vooral belangrijk hoe je hier vervolgens mee om gaat: "Soms verschillen we van mening over bepaalde dingen en vind ik het wat lastiger om dat te overbruggen en duurt dat wat langer. Uiteindelijk vinden we elkaar weer door



duidelijk uit te leggen aan elkaar waarom we nou echt iets vinden.”

Communicatie en humor

Communicatie is voor Sander en Johanna een belangrijk onderdeel in hun relatie. Johanna vertelt: “Doordat we al gewend waren om veel te communiceren met elkaar, helpt dat nu ook om in het huwelijk onze levens op elkaar af te stemmen. Humor speelt een grote rol in onze relatie en dat zorgt ervoor dat de sfeer vaak ontspannen is.”

Advies voor mensen met autisme

Sander raadt mensen met autisme aan om er open over te zijn dat je autisme hebt. “Het is goed om uit te leggen wat je zelf ervaart als positieve en negatieve dingen door je autisme, omdat dit per persoon verschilt. Ook omdat het algemene beeld wat mensen van autisme hebben soms niet klopt. Vraag

regelmatig hoe de ander dingen beleeft en leg uit hoe je zelf dingen beleeft. Dit kan helpen om elkaar beter te begrijpen, ook in discussies.”

Advies voor mensen zonder autisme

Johanna geeft mensen zonder autisme mee dat acceptatie en aandacht voor eigen gevoelens belangrijk is. “Het is belangrijk om de ander te accepteren en er begrip voor te tonen als de ander soms dingen anders verwoordt, doet of beleeft. Vraag ook door naar waar die dingen vandaan komen. Maar vergeet tegelijkertijd jezelf en je eigen behoeftes niet. Het is belangrijk om regelmatig te delen wat bepaalde dingen met jou doen, ook al begrijp je dat die dingen of het gedrag door autisme komen.”

Open zijn over autisme of niet?

Sommige mensen vinden het lastig om te benoemen dat ze autisme hebben.

Moet je dit nu juist wel of niet doen? Sander en Johanna zijn hier duidelijk over: “Wij vinden dat beiden erg belangrijk omdat je elkaar dan beter kunt begrijpen. Wanneer je er open over kunt communiceren, kun je bepaalde valkuilen vermijden. Een voorbeeld van onszelf: Pas spraken we een tijd af om samen weg te gaan om samen iets leuks te gaan doen. We hoefden niet ergens op tijd te zijn dus Johanna had de tijd niet zo strikt genomen, iets wat Sander vervelend vond. Achteraf snappen we dat dit ook deels komt doordat er autisme speelt en weten we voor een volgende keer dat we beter rekening moeten houden met elkaars gevoelens.”

Tekst: Inge van Hell

Ik wil niet afgewezen worden om mijn autisme

Rosanne* is 23 jaar, heeft autisme en werkt in de zorg. Ze denkt regelmatig na over het hebben van een relatie en alles wat daarmee te maken kan hebben.

Rosanne vertelt: “Dat is wel meer dan vroeger, want toen ik nog met mijn opleiding bezig was, had ik gewoon geen tijd voor een relatie en interesseerde het me ook minder. Nu ik een baan heb, heb ik meer tijd om erover na te denken. En het is toch ook een andere fase, waarin ook meer mensen om me heen verkering krijgen. Daardoor denk ik er voor mezelf ook meer over na.”

Aarzeling

Praten over jongens en het hebben van een relatie doet Rosanne vooral met vriendinnen en met haar moeder. Aan de ene kant zou ze graag een relatie willen; het is fijn om iemand te hebben met wie je je leven kunt delen. “Het lijkt me leuk om een vriend te hebben, maar als ik er dan over nadenk wat er allemaal bij hoort in een relatie, dan aarzel ik toch ook wel weer. Soms wil ik wel graag samen zijn, maar ik vind het ook wel fijn om alleen te zijn. En ik vind het bijvoorbeeld ook wel

lastig als mensen aan mijn spullen zitten of op mijn kamer komen. Misschien zou ik er wel aan wennen hoor, maar ik zie daar dan ook wel een beetje tegenop.”

“Soms wil ik wel graag samen zijn, maar ik vind het ook wel fijn om alleen te zijn”

Praatje maken

Soms ontmoet Rosanne leuke jongens, bijvoorbeeld op de jeugdvereniging van de kerk. Maar ze vindt het lastig om dan een praatje te maken. “Op JV zie je elkaar maar één keer in de maand, dus dan leer je elkaar minder goed kennen. Sowieso vind ik het lastig om op iemand af te stappen. Ik zou dan wel zoals iemand anders willen zijn zonder

autisme. Soms zeg ik bijvoorbeeld iets of vraag ik iets aan iemand, maar dan vindt iemand anders dat dat niet hoort, dat dat een te persoonlijke vraag is. Maar ik voel dat dan niet aan. Want als iemand bijvoorbeeld aan mij vraagt waarom ik altijd een rok draag, dan wil ik het daar best over hebben. Maar als ik dan zo'n soort vraag aan iemand anders stel, dan vinden ze dat niet gepast. Dat vind ik lastig.”

Toekomst

Van haar moeder krijgt Rosanne goede adviezen en vragen om over na te denken. “Ze zei bijvoorbeeld dat ik er goed over na moet denken of ik verkering zou willen. ‘Word je er gelukkiger van?’ vraagt mijn moeder dan. Soms ben je gelukkiger als je vrijgezel blijft. Ik vond lichamelijk contact vroeger al moeilijk, ik was niet echt een knuffelkind zal ik maar zeggen. Maar als je een relatie hebt, moet je dat wel fijn vinden. En alles samendoen, dat hoort er ook bij. En stel je voor dat ik een relatie zou krijgen en ik zou ook kinderen krijgen, zou ik dan mijn kind altijd kunnen begrijpen? Of als mijn kind zou huilen en ik zou het

dan niet aanvoelen, zodat ik niet weet waarom het huilt, dat is best moeilijk.”

Rekening houden met elkaar

“Maar het gaat nu eerst om de relatie natuurlijk met een vriend. Ik vind het ook wel fijn om alleen te zijn en geen rekening met anderen te hoeven houden. Maar rekening houden met elkaar hoort er natuurlijk wel bij in een relatie. Als ik zeker weet dat ik gelijk heb, blijf ik er soms in hangen en dan wil ik echt ook gelijk krijgen.” Rosanne realiseert zich heel goed dat het belangrijk is in een relatie om elkaar te begrijpen. “Aan de ene kant vind ik het belangrijk dat de ander mij begrijpt en mij accepteert, met mijn autisme. Maar aan de andere kant moet ik ook voor de ander ruimte laten, dat ik hem ook moet begrijpen. Het draait niet alleen om degene met autisme, zo van ‘ik heb autisme dus jij moet je maar aanpassen’. Ook al heb ik autisme, dan nog moet ik ook rekening houden met de ander; het draait niet alleen om mij.”

Openheid

Rosanne vindt het belangrijk dat de ander in de relatie weet wat autisme is en hoe dat bij haar werkt. “Als de ander er niet veel vanaf weet, kan het moeilijk zijn om rekening met elkaar te houden en elkaar te begrijpen. Ik vind het daarom belangrijk om te vertellen dat ik au-



tisme heb, want je moet wel eerlijk zijn. Dat is ook een sterke kant van mij: eerlijk zijn. Maar ik vind dat ook spannend, want het kan ook zijn dat als de ander het weet, dat hij me dan niet meer hoeft. Ik wil niet afgewezen worden om mijn autisme. Maar als ik openheid en een goede sfeer merk, dan vertel ik het wel.”

“Ik vind het aan de ene kant wel goed dat ik nu al weet dat ik autisme heb, voordat ik aan een relatie begin. Dan kun je erover praten en proberen er rekening mee te

houden. Aan de andere kant kun je soms, doordat je weet dat je autisme hebt, sneller denken: het lukt allemaal niet, ik kan dit niet en ik kan dat niet. En dan gaat het averechts werken. Dus ik probeer er ook weer niet téveel mee bezig te zijn; ik probeer het op me af te laten komen.”

** De naam en gegevens van Rosanne zijn verzonden.*

Tekst: Inge van Hell

Activiteiten

GEDRAGSPROBLEMEN

Voor ouders van kinderen en jongeren met gedragsproblemen en een (boven)gemiddelde intelligentie worden er in april en mei vier regionale bijeenkomsten georganiseerd. Deze bijeenkomsten gaan over We geven niet toe, maar we geven ook niet op; een avond over Nieuwe Autoriteit en Geweldloos Verzet. [Meer informatie](#)

AUTISME IN RELATIE

Op donderdagmorgen 19 mei wordt voor vrouwen die hun relatie maken hebben met autisme de jaarlijkse ontmoetingsdag gehouden in Woerden. Het thema is Hoe vergroot ik mijn veerkracht in mijn autismerelatie? [Meer informatie](#)

JONGERENDAG AUTISME

Op zaterdag 4 juni wordt er in Woerden een jongerendag gehouden voor jongeren van 16 tot en met 25 jaar met autisme en een (boven)gemiddelde intelligentie. Het

thema van deze dag gaat over autisme en vrijetijdsbesteding, en zal worden gecombineerd met samen bowlen.

[Meer informatie](#)

JONGERENDAG AUTISME

Op zaterdagmorgen 3 september wordt er in Woerden een jongerendag gehouden voor jongeren van 16 tot en met 25 jaar met autisme en een (boven)gemiddelde intelligentie. Student A.E. Brijder hoopt te spreken over het thema Bijbellezen en autisme. [Meer informatie](#)

AUTISME

Op zaterdagmorgen 17 september wordt voor ouders van kinderen met autisme een bijeenkomst in Woerden gehouden over het thema Geloof, autisme, kerk... een helpende hand. De spreker op deze bijeenkomst is Bart-Jan Noorlander, consulent bij Helpende Handen en schrijver van ‘In goede handen’. Op deze

bijeenkomst is veel ruimte voor het bespreken van vragen en ervaringen over godsdienstige opvoeding van kinderen en jongeren met autisme.

[Meer informatie](#)

Voor de activiteiten geldt dat deze doorgaan onder voorbehoud van maatregelen rondom de verspreiding van het coronavirus.

Colofon

Deze nieuwsbrief verschijnt vier keer per jaar en wordt verspreid onder de mensen die bij Helpende Handen geregistreerd staan als belangstellenden voor onze activiteiten en publicaties over autisme.

Voor alle toekomstige data in deze nieuwsbrief geldt: Deo volente.

Redactie: Inge van Hell-van Dijke en Bart-Jan Noorlander
Eindredactie: Bart van der Meijden