

Ont - moeten

www.psysense.be





Definitie van 'relatie'

- Een relatie is iets waarbij je geeft en neemt, je streeft naar een win/win situatie.
- Je toont een relatie in een gebaar. De gebaren zijn vaak oprechter dan de woorden. Kushandje, knipoog, duwtje in de rug.
- Relatie voelt niet echt aan als verbaal gedrag verschilt van non-verbaal gedrag



Waarom?

- Genegenheid (neigen naar iemand, zich aangetrokken voelen tot iemand, steun voelen, spontaan)
- Intimiteit (delen, vertrouwen en toevertrouwen): je toont wie je psychisch bent, je sterktes en zwaktes.
- Aandacht. Soms veel meer dan we willen vragen
- warmte

- Erkenning en waardering: geven motivatie om te blijven doen wat we doen. Soms moet je die erkenning zelf vragen, als andere die niet spontaan geven. Doe dit rechtstreeks, en niet onrechtstreeks, want dan wekt dit irritatie op.
- geborgenheid

- Bevestiging: zonder dit gaan we (emotioneel) dood. Bevestiging nodig hebben is geen schande, maar dat moeten we wel leren van elkaar te aanvaarden. Belangrijk hierbij is soms dat je zelf moet leren zoeken naar de positieve mensen, en diegene vermijden die je willen afbreken, corrigeren of vermanen.



waarin verschilt iemand met autisme van iemand zonder?

- Andere vorm van expressie. Expressie is de beste remedie tegen 'depressie', tegen terugvallen. Ook in het uiten in en van een relatie.
- Minder behoefte aan aanraken. Huid vormt een begrenzing. Aanraken symboliseert voor anderen samensmelten.

- Kan heel beangstigend zijn voor iemand met autisme. Voelt zijn/haar grenzen niet meer. Daarom dat mensen met autisme vaak heel hard met lichaam bezig zijn. Willen grenzen blijven voelen.
- Iemand zonder autisme daarentegen wil net veel strelen, aanraken, knuffelen, om een fysiek gevoel van samenhang te krijgen.



waarin verschilt iemand met autisme van iemand zonder?

- Veiligheid en zekerheid worden door verschillende factoren gevormd.
- Het streven naar een win-win situatie vertaalt zich bij nt'ers in emoties, bij mensen met autisme in feiten. Mensen met autisme voelen zich niet zo vaak steungevers als ze wel doen, en twijfelen daardoor veel vaker aan zichzelf.



‘dooddoeners’ in een relatie

- Het ‘genieten’ is weg.

Bob Vansant: genieten is voor iedereen verschillend. Iemand die geniet van een glas wijn kan zich moeilijk voorstellen dat een andere geen wijn lust. Genieten heeft veel te maken met loslaten van ‘hoe’ het zou moeten zijn. Genieten heeft veel te maken met het herleiden van mogelijke problemen of geboden en verboden tot (ge)niet(s). Als we er in slagen om niet te denken, niet te plannen, niet te oordelen of te veroordelen, dan kunnen we genieten.



‘dooddoeners’ in een relatie

- Kritiek: kritiek aanvaarden kan pas echt als die kritiek opbouwend is. Pas dus op met veralgemeningen, dingen die impliceren dat jij gelijk hebt, en de andere niet. Dit is beledigend en drijft iemand anders in het nauw, en zorgt ervoor dat hij/zij toeslaat. Bij vrouwen zijn vooral kritiek op kinderen en opvoeding gevoelig, bij mannen vooral op werken en geld verdienen.



‘dooddoeners’ in een relatie

- Sleur. Het ervaren van sleur, het steeds in dezelfde patronen werken, leven, vrijen, eten, slapen, praten, is dodelijk voor een relatie. Patronen die gegroeid zijn omwille van het gemak, moeten af en toe worden herzien. In relaties zijn rituelen belangrijk voor zover ze veiligheid brengen. Het is belangrijk om af en toe vragen te durven stellen bij patronen en rituelen, en deze te durven veranderen, om verveling en verstarring tegen te gaan.



‘dooddoeners’ in een relatie

- Niet congruent zijn. Overeenstemming tussen woorden en daden. Je kan zeggen dat het bijzonder goed met je gaat, terwijl je houding dit niet uitstraalt. Durf te zeggen wat je voelt, beleeft, ervaart. Het verhoogt de kans op echt contact. Je creëert afstand door niet open en eerlijk te laten zien wat je werkelijk beleeft.



belangrijkste ingrediënten

- Durf je ouderlijk gezin achter je te laten. Wat je daar leerde, vormt een basis, maar je huwelijk mag geen kopie worden van dat gezin!
- Blijf genieten van een gezonde lichamelijke band, met respect voor elkaars eigenheid = fysieke symbolisering van 'eenheid'



belangrijkste ingrediënten

- Laat kinderen niet de plaats van de partner innemen. Ze hebben recht op ouders die een goede band hebben.
- Pak problemen, conflicten en tegenslagen samen aan. → samen zoeken, uitleggen aan elkaar waarom wel of niet, luisteren naar elkaar!



belangrijkste ingrediënten

- Humor. Kan je samen lachen?
- Bemoedig en steun elkaar, ook in zelfstandig zijn.
- Respecteer elkaars groeien en veranderen. Hou er rekening mee dat voorspelbaarheid moeilijk is in een relatie, tenzij de voorspelbaarheid dat je steeds bereid bent om elkaar bij moeilijkheden te steunen.



Verbeteren?

- Aandacht geven zonder voorwaarden te stellen --> de andere accepteren zoals hij/zij is, zonder dit te proberen veranderen.
- Empathie geven: andere zijn denken proberen begrijpen, zijn/haar ervaringen, het gevoel en de emoties die erbij horen
→ moeilijk, verwacht inlevingsvermogen



Verbeteren?

- Emotie zoeken: toestaan dat iemand zijn diepste emotie vertelt, en deze ook laten bestaan en proberen begrijpen, zonder die andere persoon proberen te veranderen in zijn idee of gevoel
- Elkaar helpen: je kan iemand anders niet veranderen, alleen jezelf. Maar je kan wel luisteren, ideeën aanbrenge, en ruimte laten. De andere zal jouw oplossing wellicht niet volgen



Verbeteren?

- Relativeren: kunnen leven met onzekerheden, kunnen leven met fantasie en geen feiten kan helpen.
- Verwachten: heel wat mensen wachten te lang en verwachten te veel. Spreek verwachtingen duidelijk uit, en als ze niet worden ingelost, zorg er dan zelf voor.
- Wat je niet duidelijk uitspreekt, mag je ook niet verwachten... moeilijk voor niet-autistische mensen!!



Tot slot

- aan een relatie moet je blijven werken.

Denk niet 'het gaat goed, nu zal het zo blijven, want dan loop je risico op sleur en verstarring'. Dan gaat de passie er uit.



Literatuur

- Sterker Samen
 - Fred Sterk en Sjoerd Swaen
- Alleen met mezelf
 - Bob Vansant
- Autisme en seksualiteit
 - De Plaatsse