

Partners en autisme. Partners in autisme.

De liefde leren

Dit artikel is de tweede in een reeks. En niet zomaar een reeks. partners in relaties. Een relatie waarin (een van de) partners autisme heeft, loopt zeker niet alles van een leien dakje. Met welke problemen hebben deze koppels te kampen? En welke oplossingen en aanpassingen vinden zij zinvol? Gevoelige materie dus, tot tussen de lakens toe. Deze keer stappen we de therapiekamer binnen van psychologe Els Ronsse. Zij begeleidt al jaren personen met autisme die kampen met relatieproblemen.

Wat is uw band met ASS?

Op mijn zeventiende ging ik op kamp waar ik in contact kwam met jongeren met autisme. Mijn interesse was toen meteen gewekt. Wat is autisme? Hoe zit autisme in elkaar? Zoveel vragen die van mijn interesse haast een ware verslaving maakten. Ik begon aan mijn studie psychologie, niet onmiddellijk met autisme in gedachte. Zeker niet, want dat ik psychologie zou studeren, wist ik al toen ik amper zes jaar was. Tijdens mijn studies heb ik mijn stages gericht op die grote interesse van mij: autisme. Daarna werkte ik enkele jaren voor mensen met een verstandelijke beperking die autisme hebben. Daarnaast is de interesse voor normale begaafdheid en autisme altijd gebleven.

Wat is er anders aan een relatie met personen met autisme?

Ik zie koppels in een relatie stappen waarbij de partner zonder autisme een aantal verwachtingen heeft, emotionele verwachtingen ook. Na enige tijd geraken ze teleurgesteld omdat hun verwachtingen niet ingelost worden. Als koppel waar autisme in het spel is, is men zich heel bewust van elkaars verschillen. En dan is het belangrijk om die verschillen te leren appreciëren. Als partner zonder autisme moet je zoeken hoe jouw emotionele behoeften worden ingevuld zonder de sterke capaciteiten van jouw partner uit het oog te verliezen. En anderzijds moet de persoon met autisme ook leren omgaan met de emoties van zijn of haar partner. Al is ook dat niet makkelijk; want voor een persoon met autisme kan emotionaliteit als een bedreiging aanvoelen.

Zo te horen vergt dit toch een groot aanpassingsvermogen van de partner zonder autisme. Die dreigt zich dan weer te laten wegcijferen.

Vroeger wel. Dat zagen we bij aanmeldingen die we tien tot vijftien jaar terug kregen. Maar ook nu eigenlijk bij oudere koppels. Die hebben vaak geprobeerd de relatie in stand te houden door zich onvermoeibaar aan te passen. Ik doe veel, zegt die partner zonder autisme vaak, maar het helpt niet. Ze leggen dan de schuld bij zichzelf want ze zien geen verandering bij de partner met autisme. Hoe harder ik mijn best doe, hoe groter de kans dat onze relatie verbetert. Dat is vaak de redenering van de partner zonder autisme. Tot ze op het punt geraken dat ze inzien dat hun inspanningen niet lonen. Ze krijgen geen erkenning voor al die moeite en geraken teleurgesteld. Verbittering sluipt dan binnen. Het haalt allemaal niet uit, denken ze.

Het gaat vooral om aanmeldingen van vroeger. Dus er is een evolutie?

Bij oudere koppels zie je vaak dat mensen zich niet bewust waren van autisme. Dat was vroeger ook minder gekend. Jonge koppels daarentegen weten vaak dat er autisme in het spel is en kiezen dan ook bewust voor die partner. Ze gaan dan proactief werken vanuit het idee: hoe kunnen we dit laten werken zonder dat ik mezelf wegcijfer, zodat ik mijn eigenheid kan behouden en voldoening en

erkenning kan krijgen. En dit alles zonder de persoon met autisme tekort te doen. Ik zie bij jongere koppels een grotere zoektocht naar een modus vivendi en uiteindelijk ook minder verbittering.

Niettemin belanden ze toch in de therapiekamer. Waarvoor precies?

De opvoeding van kinderen is vaak de eerste aanmeldingsklacht bij jonge koppels. Kinderen komen nu eenmaal op een leeftijd waarbij ze snel veranderen en een eigen persoonlijkheid gaan ontwikkelen. En dat kan uiteraard voor conflicten zorgen. Ook bij veranderende leefsituaties komen ze bij ons terecht. Door een verandering van werk bijvoorbeeld, dat kan een heel gezinssysteem overhoop halen. En dan is de vraag, hoe gaan we met die verandering om?

Bij een aantal koppels is therapie ook de laatste eis. Dan wordt therapie als voorwaarde gesteld om verder te gaan met de relatie. We krijgen dan vaak de uitdrukkelijke vraag van de partner zonder autisme: „leer hem of haar gevoelig te zijn. Leer hem of haar mij te waarderen.”

Dat brengt me bij een gekke vraag die mij als moeder van een zoon met autisme al eens gesteld wordt. Namelijk, kan iemand met autisme überhaupt wel een relatie hebben.

(stille) Ja. Al hangt het antwoord af van de definitie van een relatie. Als dat getypeerd wordt door wederzijdse interesse, respect en loyaliteit dan kan een relatie met een persoon met autisme lukken. Tenminste als er een bereidheid is om de nood aan sociale interactie van de partner zonder autisme te aanvaarden. Emotionele wederkerigheid is van belang. Autisme kan een ietwat onbeholpen manier van emotionaliteit met zich meebrengen. Als de partner zonder autisme dit kan aanvaarden dan kan een relatie lukken. Ik zie genoeg koppels die heel bewust voor elkaar kiezen en die nog steeds de meerwaarde van hun relatie inzien.

Men zegt dat liefde een werkwoord is maar in dit geval wordt het écht werken aan een relatie.

Goh, wat is liefde? Probeer dat maar eens uit te leggen. Ik merk dat mensen met autisme verschrikkelijk hun best doen om de behoeften van de partners te kennen en in te vullen. Of het lukt of niet lukt, laat ik in het midden. Maar als je al zo veel moeite doet, wel, dat op zich is ook liefde. Heel concreet in de agenda zetten dat je bij jouw partner wil peilen hoe zijn of haar dag is geweest. Of noteren dat je deze vraag na een medisch bezoek van jouw partner toch moet stellen: hoe was het bij de dokter? Zulke zaken gaan automatisch bij mensen zonder autisme. Maar voor iemand met autisme vergt dat toch wel inzet. Die grote inspanning alleen al is liefde. Jammer dat het vaak niet gezien wordt, of aanzien wordt als 'onecht'. Het gedrag komt niet intuïtief. Maar de intensiteit en energie van iemand die op weg naar huis stopt om het lijstje van gespreksonderwerpen met zijn of haar partner voor te bereiden, dat is chapeau. Even stoppen om op papier te overlopen dat je bij jouw thuiskomst naar de onderwerpen polst die jouw partner na aan zijn of haar hart liggen. Ik denk dat veel partners zonder autisme niet zoveel inspanningen leveren om een relatie te doen slagen.

Dit alles maakt de seksuele beleving van en met een persoon met autisme niet makkelijk.

Ook seksualiteit is bij autisme vaak geen automatisme. Maar ook daar zie je inspanningen van de persoon met autisme. Hij of zij probeert voor een deel tegemoet te komen aan de seksuele behoeften van de partner. Maar seksualiteit onttaardt dan in aanpassen maar niet aanvoelen. En als je naar de zuivere definitie van seksualiteit kijkt, gaat het voornamelijk om voelen. En bij dat voelen komt wel wat kijken, de gemoedstoestand van de partner bijvoorbeeld. Seksualiteit en intimiteit zijn essentieel in een relatie maar praten ook. Leg jouw hand op mijn rug, als je dat vraagt aan een partner met autisme dan wordt dat ook gedaan. De hand wordt op de rug gelegd en dan gaat hij of zij verder met zijn of haar bezigheid. Terwijl de partner wel meer had verwacht, dat die hand op de rug misschien wel

tot meer leidt. En dan is het belangrijk om emoties te benoemen. Niet omfloerst maar op wat het aankomt.

TIPS

Els Ronsse heeft een eigen praktijk in Asper, genaamd Psysense. Naast haar werk als psychologe is ze voorzitter van de Vlaamse regiegroep Sen-Seo en is ze ook actief betrokken bij partneravonden georganiseerd door de Vlaamse Vereniging Autisme.

Tips voor partners met/in autisme heeft ze alvast, al verzekert ze dat ze niet alleen van toepassing zijn voor personen met autisme.

1. Praten

Praten over relaties en intimiteit blijft een taboe in onze cultuur. Niettemin is een goed gesprek hierover een must.

2. Lezen over seksualiteit

Partners kunnen in boeken over seks in fluo (ieder een eigen kleur) aanduiden wat voor hen van toepassing is. Zo gaan ze niet zelf op zoek naar woorden, maar krijgen ze die aangereikt via boeken.

3. Creëer sfeer

Uitspraken zoals “we gaan nu seksen want om negen uur is het voetbal” zijn hoegenaamd niet bevorderend voor het scheppen van een goede sfeer.

4. Zet jouw relatie op nummer 1.

Een partner wil zich erkend voelen als partner.

5. Benoem emoties

Omfloerste communicatie is onduidelijke communicatie. Zeg duidelijk wat je wil en praat hierover (zie tip 1!)

En niet onbelangrijk: streef naar gelijkwaardigheid in een relatie. Iedere partner heeft zijn eigen waarde, die kan niet gemeten worden. Verzeil daarom niet in discussies ik doe dit – jij doet niets. Ieder draagt bij tot een relatie, met elk zijn waarde, op verschillende manieren en verschillende gewichten.

Meer info: www.psysense.be