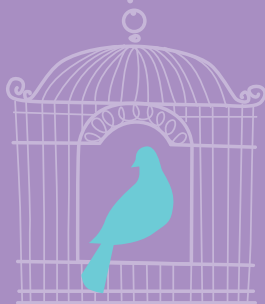


Rudy Simone

22



dingen

WAARVAN EEN VROUW MET
ASPERGER WIL DAT
HAAR PARTNER ZE WEET

HOGREFE



**22 dingen
waarvan een vrouw met
Asperger wil dat haar
partner ze weet**

Rudy Simone

Inhoud

| | |
|--|----|
| Voorwoord door Tony Attwood | 7 |
| Inleiding | 13 |
| 1 Dus je wilt daten met een Aspergirl? | 15 |
| 2 Ik voel, ik voel, wat jij niet voelt | 19 |
| 3 Probeer haar niet te genezen | 25 |
| 4 Gebruik nooit metalen klerhangers! Waarom ze controle wil houden | 31 |
| 5 Kritiek geven kan iedereen, maar zij nog iets beter dan jij | 35 |
| 6 Breek door de glazen muur | 39 |
| 7 Is ze alleen geïnteresseerd in zichzelf? | 43 |
| 8 Ze heeft maar één vriend nodig, en jij bent de gelukkige! | 47 |
| 9 Trap niet op haar trouwe hart | 53 |
| 10 Oost, west, thuis is het allerbest | 57 |
| 11 Jij ziet een vrouw, maar wat ziet zij? | 63 |
| 12 Haar naam is niet mama... hoeveel ze ook van haar kind houdt | 67 |
| 13 Tussen de lakens: vuurwerk of mijnenveld? | 73 |

| | | |
|----|--|-----|
| 14 | Waarom rustgevend gedrag goed voor haar is... en voor jou | 79 |
| 15 | Springen van plezier, ronddraaien of flapperen met je handen... | 83 |
| 16 | Sprakeloos, maar niet harteloos... ze voelt emoties, maar heeft er geen woorden voor | 87 |
| 17 | Depressie, onze aartsvijand | 93 |
| 18 | Stemmingswisselingen... doe meer dan ervoor weglopen | 99 |
| 19 | Vertrouwen... beschaam het en je bent het kwijt | 103 |
| 20 | Obsessie of liefde? | 107 |
| 21 | Verschillen worden met de jaren kleiner | 111 |
| 22 | Asperger is een reden, geen etiket of excuus | 115 |
| | Nawoord | 119 |
| | Dankwoord | 121 |
| | Noten | 123 |
| | Literatuur en andere bronnen | 125 |

Voorwoord

Van jongens en mannen weten we veel meer over het syndroom van Asperger,¹ de manier waarop kenmerken zich presenteren en hoe mensen ermee omgaan, dan van meisjes en vrouwen. Jongens krijgen vaak al op jonge leeftijd een diagnose doordat bepaalde eigenschappen opvallen in de klas en op het schoolplein. Bij meisjes wordt de diagnose vaak pas later gesteld, in hun adolescentie of als ze volwassen zijn. Meisjes gaan op een constructieve manier om met de sociale verwarring en het anders-zijn. Ze observeren andere kinderen nauwlettend om te ontcijferen wat ze moeten doen in sociale situaties; ze leren andere meisjes te imiteren, zich een rol aan te meten en zich te gedragen als iemand die succesvol is in sociale situaties. Ze worden sociale kameleons. Sommige meisjes ontsnappen in hun eigen fantasiewereld. Ze vermijden sociale interacties en spelen niet met andere kinderen, maar vermaken zichzelf met creatieve spelletjes die ze in hun eentje spelen, ze lezen boeken of spelen met dieren.

Zoals je wellicht weet zijn er voor vrouwen met kenmerken van Asperger verschillende wegen naar een diagnose. Een diagnose op jonge leeftijd, als kind of adolescent, kan betekenen dat ze steun heeft gekregen, of misschien nog steeds krijgt, van diverse organisaties voor kinderen en volwassenen met Asperger. Ze kan de diagnose ook hebben gekregen toen ze al volwassen was. De stress, inspanning en uitputting van het analyseren van sociale situaties, zich 'normaal' gedragen maar toch afgewezen, gepest en geplaagd worden, kan dan hebben geleid tot een secundaire stemmingsstoornis, zoals depressie of een angst- of eetstoornis. Een derde mogelijkheid is dat ze zich anders voelde dan andere kinderen, moeite had met vriendschappen en relaties en het vinden van een passende baan. Als ze leest over de kenmerken van Asperger, realiseert ze zich dat deze een

verklaring zijn voor haar eigen jeugdervaringen en haar competentieprofiel. Een vierde mogelijkheid is dat een gezinslid wordt gediagnosticeerd met een autismespectrumstoornis.² Door de sterkere bewustwording binnen het gezin over de manier waarop autisme, inclusief Asperger, tot uiting komt, wordt ze op het spoor gezet van de mogelijkheid dat ze zelf Asperger heeft. Het kan zijn dat haar eigen kind de diagnose autisme krijgt, waardoor ze de overeenkomsten ziet met haar eigen jeugdervaringen. Een laatste mogelijkheid is dat jij, als haar partner, tegen problemen in jullie relatie aanloopt die kunnen worden verklaard door Asperger.

Een relatie met een vrouw met Asperger, met of zonder diagnose, komt alleen tot bloei als een partner zich aangetrokken voelt tot bepaalde kwaliteiten. Er zijn twee typen mensen die makkelijk verliefd worden op iemand met Asperger. Het eerste type zijn mensen met een gelijksoortig profiel van kwaliteiten, ervaringen en interesses. Ze zijn bijvoorbeeld allebei erg betrokken bij het welzijn van dieren en ontmoeten elkaar als vrijwilliger bij een dierenasiel. Of ze werken beiden in een bibliotheek, of als engineer of entomoloog. Soort zoekt soort, en beiden kunnen dezelfde sociale, intellectuele en relationele behoeften hebben. De andere categorie zijn mensen die van nature een goed inzicht hebben in het perspectief van anderen, inclusief iemand met het syndroom van Asperger. Deze mensen werken bijvoorbeeld in de zorg en zijn sociaal en empathisch. Deze 'extreem neurotypische'³ personen kunnen als een magneet werken op mensen met Asperger, die iemand zoeken die hun beweegredenen en denkprocessen begrijpt, hen kan begeleiden in sociale situaties en helpt bij het reguleren van emoties.

Sommige meisjes met Asperger staan als adolescent bekend als extreem welgemanierd. Ze zijn laatbloeiers als het over romantische relaties gaat en hebben een bijna puriteinse houding ten aanzien van intimiteit. Hun eerste intieme ervaringen kunnen jaren later plaatsvinden in vergelijking met hun leeftijdgenoten. Soms is hun eerste seksuele ervaring met hun huwelijkspartner, die zich aangetrokken kan voelen tot hun kinderlijke onschuldigheid en naïveteit.

Sommigen volgen een andere route. Adolescente meisjes met het syndroom van Asperger kunnen een lage eigenwaarde hebben door pesten en geplaag door leeftijdgenoten. Ze besluiten sociale en morele conventies niet na te leven, maar juist bewust te overtreden. Hierdoor zijn

ze op relatief jonge leeftijd kwetsbaar voor misbruik. Ze missen de intuïtie om personen die kwaad willen te herkennen en hebben lage verwachtingen ten aanzien van relaties, waardoor ze soms verschillende keren in een gewelddadige relatie terechtkomen.

Een kleine groep vrouwen met Asperger is berucht vanwege hun promiscue gedrag en het feit dat ze genieten van seks zonder emotionele verbondenheid. Over het algemeen staan vrouwen met Asperger echter bekend vanwege hun loyaliteit, betrouwbaarheid en sterke moraal. Partners bewonderen hun positieve Aspergerkwaliteiten, zoals hun talent in wetenschap, kunst of taal, of hun zorgzaamheid voor dieren.

Liefde maakt blind en dat geldt ook voor verliefd zijn op iemand met Asperger. Het begin van de relatie kan fantastisch zijn, maar na enige tijd kunnen er problemen ontstaan die wijzen op verschillen in de verwachtingen van de relatie en de manier van communiceren. Een vrouw kan nu eenmaal niet eeuwig toneelspelen of zich gedragen zoals ze denkt dat anderen verwachten. Uiteindelijk laat ze haar masker vallen en maakt haar partner kennis met de dagelijkse uitdagingen van iemand met Asperger. De partner ontdekt dan ook hoeveel begrip, compromissen en steun nodig zijn. Dit mag met recht een relatietest worden genoemd.

Communicatie is vaak een struikelblok binnen de relatie. Voor iemand met het syndroom van Asperger kan een gesprek vooral bedoeld zijn voor het uitwisselen van informatie in plaats van gevoelens. De waarheid is meestal belangrijker dan een compromis of het met elkaar eens worden. Daarnaast hebben mensen met Asperger vaak veel moeite met het onder woorden brengen van hun innerlijke gedachten en gevoelens. Een stabiel beeld van hun innerlijke zelf ontbreekt en ze vinden de vraag 'Wie ben ik?' erg lastig. Het kan dus nogal eens ontbreken aan zelfreflectie en zelfinzicht, wat nodig is om op een dieper niveau met elkaar te communiceren. Het lukt de partner niet om echt toegang te krijgen tot de diepere gedachten en gevoelens van zijn of haar partner.

Ook de emotionele herstelmechanismen van iemand met Asperger kunnen afwijken van die van anderen. Om te herstellen en zich veilig te voelen is afzondering en tijd alleen belangrijk. Iemand kan bijvoorbeeld veel plezier beleven aan een speciale interesse, als tegenwicht of gedachtenstop voor negatieve emoties. Tijd doorbrengen met dieren kan bijvoor-

beeld spanning verlichten. De partner kan juist behoefte hebben aan gebaren en lieve woorden, of wil praten over gevoelens. Beide partners zullen de verschillende manieren waarop ze omgaan met emoties moeten erkennen en accepteren.

Verschillen kunnen er ook zijn in de behoefte aan sociale ervaringen. Als beide partners kenmerken van Asperger hebben, kunnen ze het eens worden over de frequentie en duur van sociale afspraken – ze willen bijvoorbeeld beiden op dezelfde tijd van een feestje vertrekken. Maar een sociale situatie die een extreme *neurotypical* een enorme energieboost geeft, kan voor iemand met Asperger saai of vermoeiend zijn. Een neurotypische partner kan zich heel eenzaam voelen, als een gebrek aan openheid over gedachten en gevoelens wordt gecombineerd met weerstand om met vrienden af te spreken.

Er zijn nog meer kenmerken van het syndroom van Asperger die de relatie kunnen beïnvloeden. In het dagelijks leven krijgt de partner te maken met haar zintuiglijke gevoeligheid, bijvoorbeeld haar extreme reactie op een plotseling hard geluid. Gevoeligheid in aanraking en geuren hebben gevolgen voor de intimiteit, en vriendschappen kunnen te lijden hebben onder haar gevoeligheid voor negatieve emotionele ‘energie’ bij sociale gebeurtenissen. Ze kan weinig respect of kennis hebben van conventionele sociale en seksuele normen en niet voldoen aan de maatschappelijke verwachtingen van een vrouw – ze draagt bijvoorbeeld liever praktische, comfortabele en ietwat ‘mannelijke’ kleding dan dingen die vrouwelijk of trendy zijn. Ook kan ze het gevoel en de geur van make-up en parfum op haar huid vervelend vinden.

Er is behoorlijk wat literatuur voorhanden voor stellen waarvan de *man* kenmerken van Asperger heeft. Dit is het eerste boek met hoop en praktisch advies voor relaties waarin de *vrouw* deze kenmerken heeft. Rudy Simone neemt deze gedurfde stap met veel inzicht en doortastendheid. Dit boek redt relaties en laat ze opbloeien.

Tony Attwood
Minds & Hearts Clinic
Brisbane, Australië

Inleiding

Sinds het verschijnen van mijn eerste boek, *22 Things a Woman Must Know If She Loves a Man with Asperger's Syndrome*, is me vaak gevraagd om ook een boek te schrijven over hoe het is om een relatie te hebben met een vrouw met Asperger. Die vragen waren vooral afkomstig van vrouwen met Asperger. Vrouwen, of ze nu Asperger hebben of niet, hebben de neiging om een relatie te willen begrijpen. Het probleem is alleen dat vrouwen met Asperger dat niet zo goed kunnen. Hoewel mannen meestal geprogrammeerd lijken om *dingen* te begrijpen in plaats van *mensen*, is mijn eigen mannelijke partner veel handiger in sociale relaties dan ik. Ik heb geluk. Maar niet alle mannen zijn zo. Ook niet elke man wil in ieder geval een poging doen. Het zet het hele idee van man- en vrouwrollen op zijn kop. Als je een relatie hebt met een Aspergirl, moet je als man misschien het heft in handen nemen op het sociale vlak, en je zult open moeten staan voor de speciale behoeften die nu eenmaal onlosmakelijk verbonden zijn met autisme. Onwetendheid is geen optie. Ontkenning ook niet – je kunt niet doen alsof het niet bestaat.

Ik krijg vaak de vraag: 'Wat is het nut van een etiketje?' Waarom zou je iemand het stempel Asperger of autisme geven als die persoon niet zo veel problemen lijkt te hebben? Het kernwoord in deze zin is 'lijkt'. Niemand weet wat er echt in een persoon omgaat. Iemand die prima lijkt te functioneren, moet hier misschien ongelooflijk zijn best voor doen en staat voortdurend onder hoge emotionele, mentale en lichamelijke druk. Met een inzinking of uitbarsting als gevolg. Iedereen die enige tijd heeft doorgebracht met een volwassene of kind met autisme is bekend met uitbarstingen. Zo'n orkaan van emoties, pijn en woede is een afspiegeling van de innerlijke storm die onder de oppervlakte woedt. Als je van iemand houdt

die Asperger of autisme heeft, ben je het aan jezelf verschuldigd om te weten wat die storm aanwakkert tot orkaankracht en wat jullie allebei kunnen doen om dat te voorkomen. Of het nu gaat om zintuiglijke overbelasting, sociale problemen of cognitieve verwarring, er is een oplossing voor elk probleem en elke uitdaging.

Dat gezegd hebbende, hoe zit het met de positieve kanten van autisme en Asperger? Mensen beginnen eindelijk in te zien dat autisme meer is dan moeite met het uiten van emoties, het begrijpen van sociale signalen, lichaamstaal, enzovoort. Een persoon met autisme heeft ook talenten. Wat die talenten zijn varieert per persoon: sommigen hebben een brein dat werkt als een camera of audiorecorder; anderen hebben een talent voor imiteren, zingen, schilderen, schrijven, ontwerpen, uitvinden, organiseren, visualiseren, enzovoort. We zijn uiteraard niet allemaal genieën, maar ook degenen met bescheiden talenten kunnen zich met een verbazingwekkende vasthoudendheid concentreren op taken of speciale interesses.

Dus waarom is dit boek nodig? Er is niet veel informatie over vrouwen met Asperger. Een paar uitzonderingen zijn *Aspergirls* (Simone) en *Handboek voor Asperger-vrouwen* (Holliday Willey). Achter in dit boek vind je nog een paar leestips. Zoals ik heb besproken in *Aspergirls* uit Asperger zich niet alleen anders bij vrouwen dan bij mannen, maar het wordt door maatschappelijke normen en verwachtingen over mannen en vrouwen ook anders geïnterpreteerd. Elk meisje of elke vrouw met Asperger heeft naast de gemeenschappelijke spectrumeigenschappen een eigen persoonlijkheid en unieke vaardigheden. Sommige van die vaardigheden zijn goed zichtbaar en praktisch, terwijl andere wat meer verborgen zijn en minder bruikbaar op het werk of in het dagelijks leven. Maar toch, het zijn vaardigheden. Vrijwel elk meisje uit het spectrum heeft specifieke interesses, al kan het onderwerp van tijd tot tijd abrupt veranderen. Hoe kun jij, als partner, helpen om die interesses te stimuleren, zodat ze betekenis aan haar leven geven? Ik heb het al vaak gezegd, en het is mijn persoonlijke motto en overtuiging dat erkenning en steun het verschil maken tussen leven met pijn en verdriet of een betekenisvol leven. Ik weet waar ik het over heb. Ik ben zelf in de valkuilen gestapt van een leven zonder diagnose en steun. Ik liep weg van huis, werd opgepakt door de politie en stopte steeds weer met school. Twee huwelijken en ontelbare relaties mislukten

en ik raakte tijdelijk het gezag over mijn kind kwijt. Ik zwierf over de wereld als een bedoeïene zonder stam, werd in elkaar geslagen en op andere manieren mishandeld. Ik werd het slachtoffer van seksueel geweld, leefde in armoede, en nog veel meer. Hoe luchtig dit boek ook is – en ik heb geprobeerd het zo leesbaar mogelijk te maken – de onderwerpen die ik bespreek zijn serieus. Serieuze onderwerpen met nare gevolgen voor onschuldige personen. Die onschuld en puurheid zie ik bij alle mensen met autisme. Een enkele uitzondering daargelaten, en dat is dan meestal omdat diegene is aangetast door wreedheid.

Ik heb eindelijk, nu ik achter in de veertig ben, de erkenning van een diagnose en de steun van een oprecht liefdevolle en begripvolle partner. Dat maakt voor mij het verschil tussen een gevangenis en vrijheid, tussen geluk en verdriet, tussen de hemel en hel. Mijn leven is niet perfect. Ik heb nog steeds weleens een inzinking en worstel nog dagelijks met overbelasting. Ik ga nog steeds de verkeerde kant op als ik uit mijn auto stap, ik krijg nog steeds migraine van flikkerend tl-licht of plotselinge harde geluiden, en struikel nog geregeld als ik weer op een neergaande roltrap probeer te stappen. Ik neem dingen nog steeds letterlijk. Ik ben nog steeds extreem verlegen en bang voor mensen, ook al sta ik op een podium. Angst is nog steeds mijn drijfveer. Maar ik weet nu waarom, en dat maakt een wereld van verschil. Dat, en iemand naast me die niet alleen zegt: ‘Het komt wel weer goed’, maar ook: ‘Je bent goed zoals je bent’. Ik hoop dat ik met dit boek andere vrouwen met Asperger help om die liefde en steun te vinden. In *Aspergirls* richtte ik mij tot de vrouwen, naast het advies dat ik gaf aan de mensen die dicht bij hen stonden. In dit boek richt ik me tot de partners.

Tot slot wil ik mijn homoseksuele lezers op het hart drukken dat dit boek ook voor jou is. ‘Partner’ betekent vriend, vriendin, echtgenoot of echtgenote, en vergeef mij eventuele genderspecifieke terminologie. Dat is niet om verschil te maken, het is puur voor het gemak en de leesbaarheid. Veel informatie zal ook nuttig zijn voor anderen die te maken hebben met een Aspergirl, zoals familieleden, vrienden of collega’s.

Heb je een relatie met een vrouw met Asperger? Dan heb je vast ontdekt dat ze bijzondere eigenschappen heeft. Haar letterlijke en soms zelfs ronduit botte manier van communiceren bijvoorbeeld. Of haar controledrang en obsessieve rituelen. Ze lijkt wel in een andere wereld te leven, met allerlei misverstanden en conflicten als gevolg. Dat kun je voorkomen, als je begrijpt waarom ze soms dagenlang depressief op de bank hangt of een woedeaanval krijgt als je de handdoeken verkeerd opvouwt.

Rudy Simone heeft zelf Asperger. Na verschillende mislukte relaties heeft ze nu een partner die de voortekenen herkent van een dreigende overbelasting en haar waarschuwt als een gesprekspartner ook eens iets wil zeggen. Op basis van haar eigen ervaringen en die van andere vrouwen schrijft ze met veel humor over typische Aspergereigenschappen en de impact daarvan op relaties. Haar voorbeelden van eerste dates, woedeaanvallen, gevoelige zintuigen, kinderen, rolpatronen en seks zijn pijnlijk, maar bij vlagen ook hilarisch.

Met een voorwoord van Tony Attwood:

‘Er is al veel geschreven over stellen waarvan de man kenmerken van Asperger heeft. Dit is het eerste boek met praktisch advies voor relaties waarin de vrouw deze kenmerken heeft. Rudy Simone neemt deze gedurfde stap met veel inzicht en doortastendheid. Dit boek redt relaties.’

22 dingen waarvan een vrouw met Asperger wil dat haar partner ze weet is een boek vol herkenning voor vrouwen met Asperger, maar vooral ook een onmisbare handleiding voor hun partners. Daarnaast is het zeer informatief voor vrienden, collega's en anderen die te maken hebben met een vrouw met Asperger.

Rudy Simone is een veelgevraagd spreker, zangeres en standup comedian. Van haar hand zijn ook de bekroonde boeken *Aspergirls* en *Werken met Asperger*.



9 789079 729661

HOGREFE

