

# **Wij zijn samen niet alleen**

*Liefde in de schaduw van autisme:*

*Niet proberen te veranderen, maar proberen te begrijpen*



# **Wij zijn samen niet alleen**

*Liefde in de schaduw van autisme:*

*Niet proberen te veranderen, maar proberen te begrijpen*

**I.C. Chenin**

## Colofon

Auteur: I.C. Chenin

Titel: *Wij zijn samen niet alleen*

Ondertitel: Liefde in de schaduw van autisme: Niet proberen te veranderen, maar proberen te begrijpen

Uitgever: Bookmundo

Omslag: Bookmundo

ISBN: 9789403780375

Eerste druk: 2025

© 2025 I.C. Chenin

Alle rechten voorbehouden.

Geen enkel deel van dit boek mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Voor meer informatie:

[https://publishnl.bookmundo/site/userwebsite/index/id/i.c.\\_chenin](https://publishnl.bookmundo/site/userwebsite/index/id/i.c._chenin)

<https://autisme-in-verbinding.nl>

## **Wij zijn samen niet alleen**

*“Liefde in de schaduw van autisme: niet proberen te veranderen, maar proberen te begrijpen”*

In onze relatie, waar één van ons autisme heeft, voelden we ons vaak alleen, ondanks dat we samen waren. Het leek alsof we in twee verschillende werelden leefden. De liefde was er, maar er was ook zoveel onbegrip, verdriet en machteloosheid. We gaven alles voor elkaar, maar het voelde alsof we vastliepen. De afstand tussen ons werd steeds groter en leek onoverbrugbaar.

Door onszelf te verdiepen in autisme en (relatie)therapie te volgen, ontdekten we een manier om de kloof te overbruggen. Het was een reis van vallen en opstaan, ongemakkelijke gesprekken, opgekropte emoties en frustratie, maar uiteindelijk ook van groei. We leerden elkaar niet te veranderen, maar te begrijpen. En daarmee veranderde alles: de communicatie, de verbinding en uiteindelijk onze relatie.

“Wij zijn samen niet alleen” is het eerlijke verhaal van onze reis. Het boek is geen wondermiddel, maar een weerspiegeling van wat we hebben geleerd: autisme hoeft geen obstakel te zijn voor een liefdevolle relatie, zolang we bereid zijn samen te leren en te groeien. Het gaat om begrijpen, niet om veranderen.

Wat kun je verwachten?

- **Theoretische achtergronden**, gecombineerd met onze persoonlijke ervaringen
- **Eerlijke inzichten** die we hebben opgedaan in onze relatie
- **Praktische strategieën** voor communicatie, vooral wanneer woorden tekortschieten
- **Tips** om emotionele barrières en misverstanden te overwinnen
- **Handvatten** om grenzen te stellen zonder je partner af te wijzen
- **Inspiratie** om samen te blijven groeien, zowel individueel als als koppel

Het boek belicht naast de theorie, zowel het perspectief van de partner zonder autisme (de ene kant van het verhaal) als dat van de partner met autisme (de andere kant van het verhaal). Dit maakt het niet alleen informatief, maar ook eerlijk en authentiek. We begrijpen de uitdagingen van miscommunicatie, onbegrip en het gevoel van eenzaamheid, maar laten ook zien hoe inzicht, begrip, geduld en duidelijke communicatie helpen.

Door beide perspectieven te combineren, biedt dit boek inzichten die zowel de relatie versterken als individuele groei bevorderen. Het laat zien dat, hoewel het leven met autisme uitdagingen met zich meebrengt, het ook kan leiden tot diepere verbinding, begrip en liefde.

# Voorwoord

De titel van ons boek, "*Wij zijn samen niet alleen*", weerspiegelt de essentie van onze reis en de boodschap die we willen delen. Het benadrukt de kracht van verbinding, zelfs wanneer de uitdagingen van autisme en relatieproblemen ons het gevoel geven dat we er alleen voor staan. Dit boek is niet alleen onze ervaring, maar ook een uitnodiging voor anderen om te ontdekken dat, zelfs in de meest complexe relaties, er een pad is naar inzicht, wederzijds begrip en samenwerking.

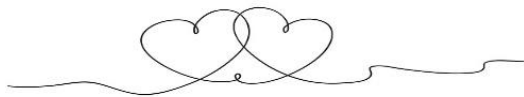
Aan het begin van ons verhaal voelden we ons allebei geïsoleerd, niet alleen van elkaar, maar ook van een dieper begrip van wat er precies misging. Het leek alsof we op eilanden leefden, ondanks onze liefde en inzet voor de relatie. Er was een muur van misverstanden die moeilijk te doorbreken leek. Maar door onszelf open te stellen voor relatietherapie en het verdiepen in de wereld van autisme, vonden we een gedeelde taal. We ontdekten hoe we de afstand die tussen ons stond konden overbruggen, door geduld, begrip en communicatie.

Wat ons vooral heeft geholpen, is het besef dat we niet alleen zijn in deze strijd. "*Wij zijn samen niet alleen*" benadrukt dat we niet alleen verbonden zijn met elkaar, maar ook met anderen die vergelijkbare uitdagingen ervaren. Dit besef gaf ons niet alleen steun, maar ook de moed om door te gaan. We zijn erachter gekomen dat de kracht van een relatie niet alleen ligt in het overwinnen van obstakels, maar ook in het samen groeien, leren en evolueren.

Dit boek biedt een boodschap van hoop. Het laat zien dat, zelfs in de meest uitdagende tijden, er altijd ruimte is voor groei en verbinding. We willen dat dit boek een bron van inspiratie en steun is voor iedereen die zich in een soortgelijke situatie bevindt. Het nodigt je uit om te ontdekken dat, hoewel je misschien worstelt, je niet alleen bent: er is altijd een weg vooruit en die kun je samen bewandelen.

Met dit boek hopen we dat je de kracht van inzicht, wederzijds begrip en verbinding zult ontdekken en dat het je helpt om de uitdagingen van het leven met autisme en relatieproblemen te omarmen en te overwinnen. Het is nooit te laat om elkaar opnieuw te vinden, en samen sterker te worden. Dit boek is ons cadeau aan iedereen die soms verdwaald is, maar niet opgeeft.

Met liefde en hoop,



I.C. Chenin



# Inhoud

## 1. Onze ervaring – Hoe het was

- 1.1 **Onze ervaring – Hoe het was** – De ene kant van het verhaal.
- 1.2 **Onze ervaring – Hoe het was** – De andere kant van het verhaal.

## 2. Ons inzicht en de reden voor dit boek

- 2.1 **Ons inzicht en de reden voor dit boek** – Theoretisch.
- 2.2 **Ons inzicht en de reden voor dit boek** – De ene kant van het verhaal.
- 2.3 **Ons inzicht en de reden voor dit boek** – De andere kant van het verhaal.

## 3. Autisme en relaties

- 3.1 **Autisme en relaties** – Theoretisch.
- 3.2 **Autisme en relaties** – De ene kant van het verhaal.
- 3.3 **Autisme en relaties** – De andere kant van het verhaal.

## 4. Autisme begrijpen

- 4.1 **Autisme begrijpen** – Theoretisch.
- 4.2 **Autisme begrijpen** – De ene kant van het verhaal.
- 4.3 **Autisme begrijpen** – De andere kant van het verhaal.

## 5. Relatiedynamiek: Autisme en partnerschap

- 5.1 **Relatiedynamiek: Autisme en partnerschap** – Theoretisch.
- 5.2 **Relatiedynamiek: Autisme en partnerschap** – De ene kant van het verhaal.
- 5.3 **Relatiedynamiek: Autisme en partnerschap** – De andere kant van het verhaal.

## **6. Grenzen en verwachtingen**

- **6.1 Grenzen en verwachtingen** – Theoretisch.
- **6.2 Grenzen en verwachtingen** – De ene kant van het verhaal.
- **6.3 Grenzen en verwachtingen** – De andere kant van het verhaal.

## **7. Communicatie in de relatie**

- **7.1 Communicatie in de relatie** – Theoretisch.
- **7.2 Communicatie in de relatie** – De ene kant van het verhaal.
- **7.3 Communicatie in de relatie** – De andere kant van het verhaal.

## **8. Emotionele intelligentie en behoeften**

- **8.1 Emotionele intelligentie en behoeften** – Theoretisch.
- **8.2 Emotionele intelligentie en behoeften** – De ene kant van het verhaal.
- **8.3 Emotionele intelligentie en behoeften** – De andere kant van het verhaal.

## **9. Autisme en zelfreflectie**

- **9.1 Autisme en zelfreflectie** – Theoretisch.
- **9.2 Autisme en zelfreflectie** – De ene kant van het verhaal.
- **9.2 Autisme en zelfreflectie** – De andere kant van het verhaal.

## **10. Autisme en alexithymie**

- **10.1 Autisme en alexithymie** – Theoretisch.
- **10.2 Autisme en alexithymie** – De ene kant van het verhaal.
- **10.2 Autisme en alexithymie** – De andere kant van het verhaal.

## **11. Praktische strategieën voor het dagelijkse leven**

- **11.1 Praktische strategieën voor het dagelijkse leven** – Theoretisch.
- **11.2 Praktische strategieën voor het dagelijkse leven** – De ene kant van het verhaal.
- **11.2 Praktische strategieën voor het dagelijkse leven** – De andere kant van het verhaal.

## **12. Sociaal leven en familie**

- **12.1 Sociaal leven en familie** – Theoretisch.
- **12.2 Sociaal leven en familie** – De ene kant van het verhaal.
- **12.3 Sociaal leven en familie** – De andere kant van het verhaal.

## **13. Wanneer het moeilijk wordt: Hulp zoeken**

- **13.1 Wanneer het moeilijk wordt: Hulp zoeken** – Theoretisch.
- **13.2 Wanneer het moeilijk wordt: Hulp zoeken** – De ene kant van het verhaal.
- **13.3 Wanneer het moeilijk wordt: Hulp zoeken** – De andere kant van het verhaal.

## **14. Zelfzorg en zorg voor je relatie**

- **14.1 Zelfzorg en zorg voor je relatie** – Theoretisch.
- **14.2 Zelfzorg en zorg voor je relatie** – De ene kant van het verhaal.
- **14.3 Zelfzorg en zorg voor je relatie** – De andere kant van het verhaal.

## **15. Koppels met autisme: Positieve kanten**

- **15.1 Koppels met autisme: Positieve kanten** – Theoretisch.
- **15.2 Koppels met autisme: Positieve kanten** – De ene kant van het verhaal.
- **15.3 Koppels met autisme: Positieve kanten** – De andere kant van het verhaal.

## **16. Toekomstperspectief**

- **16.1 Toekomstperspectief** – Theoretisch.
- **16.2 Toekomstperspectief** – De ene kant van het verhaal.
- **16.3 Toekomstperspectief** – De andere kant van het verhaal.

## **17. Conclusie: Leven met autisme in de relatie**

- **17.1 Conclusie: Leven met autisme in de relatie** – Theoretisch.
- **17.2 Conclusie: Leven met autisme in de relatie** – De ene kant van het verhaal.
- **17.3 Conclusie: Leven met autisme in de relatie** – De andere kant van het verhaal.

## **18. Relatieplan**

- **18.1 Relatieplan** – Theoretisch.
- **18.2 Relatieplan** – Oefeningen.

## **19. Bijlagen**

- **19.1** Hulpmiddelen voor communicatie.
- **19.2** Emotietabel.
- **19.3** Kleurenkaartjes.
- **19.4** Aanbevolen boeken, websites en hulpbronnen.
- **19.5** Veel gestelde vragen (FAQ).

# Hoofdstuk 1

## Onze ervaring – Hoe het was

### 1.1 Onze ervaring – Hoe het was – De ene kant van het verhaal

Mijn relatie voelt soms als een eindeloze strijd om te verbinden, terwijl ik steeds verder afdwaal in een eenzaamheid die ik niet kan delen. Het is alsof ik in een donkere kamer sta, roepend naar iemand die me niet kan horen, terwijl ik hem recht in de ogen kijk. Hij is daar, fysiek, maar emotioneel lijkt hij onbereikbaar.

Ik mis de essentie van wat ik ooit dacht dat een relatie zou zijn. Niet omdat ik geen liefde voel, maar omdat ik geen wederzijdse verbinding ervaar. Hij kan mijn emoties niet verdragen. Verdriet, frustratie, teleurstelling, ze lijken verboden terrein. Het liefst zou hij willen dat ik altijd blij ben, altijd beschikbaar voor hem, altijd afgestemd op zijn behoeften. Als ik probeer uit te leggen waarom iets me pijn doet, voelt hij zich aangevallen. Als ik huil, wordt hij boos. Mijn verdriet roept soms zelfs woede bij hem op en die woede verrast en overvalt mij elke keer weer.

#### **Emotionele afstand**

Het moeilijkste is misschien wel het gebrek aan intimiteit. Niet fysiek, maar emotioneel. Ik wil mijn diepste gedachten en gevoelens delen, maar het voelt alsof ik praat tegen een muur die alleen echo's teruggeeft. Hij hoort mijn woorden, maar begrijpt ze niet. En als hij reageert, zijn het woorden die me nog verder wegduwen.

Wanneer ik probeer iets te bespreken dat me dwarszit, raakt hij geïrriteerd. Als ik doorzet, wordt hij boos. Zijn woede is intens, hard,

en raakt me op plekken waarvan ik niet wist dat ze zo kwetsbaar waren. Hij verheft zijn stem, hij zegt dingen die ik nooit had willen horen van iemand die zegt van me te houden. En als ik uiteindelijk huil, draait hij zich om en laat me alleen. Die eenzaamheid, die leegte, voelt soms ondraaglijk.

### **Onvoorspelbaarheid**

Ik leef met een constante voorzichtigheid. Ik weeg elk woord dat ik zeg, kies zorgvuldig het juiste moment om iets te vragen. Eén verkeerde timing en de sfeer slaat om. Kleine dingen, een opmerking, een vraag, een blik, kunnen uitmonden in een storm van verwijten. Zijn woede lijkt oncontroleerbaar en het maakt niet uit of ik huil of vraag om te stoppen; het blijft doorgaan. Soms lijkt het alsof hij me wil breken.

Na zo'n uitbarsting blijf ik dagenlang gebroken achter. Maar hij? Hij wil meteen verdergaan, alsof er niets is gebeurd. Als ik afstand neem, begrijpt hij dat niet. Waarom doe ik zo moeilijk? Waarom kan ik niet gewoon vergeten en doorgaan? Zijn onbegrip snijdt dieper dan zijn woorden ooit zouden kunnen.

### **Twijfels en verwarring**

Wat misschien wel het meest pijn doet, is dat hij vaak zegt dat hij geen verbinding voelt. Dat hij niet weet of hij van me houdt. Dat hij zelfs niet weet of hij dat ooit heeft gedaan. Het maakt me radeloos. Ik geef alles wat ik heb en het toch voelt het alsof ik hem continu pijn doen en het nooit genoeg is. Zijn liefde lijkt voorwaardelijk,

afhankelijk van hoe goed ik me aanpas aan zijn wereld. Als ik het ‘verkeerd’ doe, volgt niet alleen boosheid, maar ook afstand.

Hij zegt vaak dat ik te onafhankelijk ben, te sterk, te aanwezig. Hij wil dat ik hem nodig heb, maar niet op een manier die gezond is. Toen ik een keer een week ziek op bed lag, gaf hij aan dat hij zich rustiger voelde en me liever en aardiger vond. Ik denk te begrijpen waar dat vandaan komt. Hij voelt dan de zekerheid dat hij nodig is en dat hij waardevol voor me is. Daarnaast is het voor hem duidelijk wat er in deze situatie van hem verwacht wordt in reacties en gedrag, namelijk voor mij zorgen en dat doet hij dan ook goed. Maar de prijs die ik moet betalen om hem dat gevoel te geven, is dat ik niet meer mezelf mag zijn.

### **Jaloezie en wantrouwen**

Zijn onzekerheid is altijd aanwezig. Als ik met andere mannen praat, vraagt hij zich af wat ik echt van ze vind. “Vind je hem aantrekkelijk?” vraagt hij, alsof mijn antwoord alles kan maken of breken. Als ik zeg dat ik de ander niet aantrekkelijk vind, gelooft hij me niet. Maar als ik zou zeggen dat ik de ander aantrekkelijk vindt, dan voelt hij dat als een afwijzing. Er is geen juiste manier om te antwoorden.

Zijn onzekerheid komt voort uit zijn gevoel van zich vaak anders en minder voelen. Zijn zelfbeeld is niet stabiel, hij vergelijkt zichzelf met anderen, steeds zoekend naar bewijs dat hij tekortschiet, altijd het gevoel dat hij door de mand kan vallen. En wanneer hij zich minder voelt, richt hij zijn onzekerheid op mij. Ik ben dan zijn

bliksemafleider, degene die de last van zijn innerlijke strijd moet dragen.

### **De vicieuze cirkel**

Elke woede-uitbarsting, elke ruzie, duwt ons verder uit elkaar. "We nemen allebei afstand, maar hij verwijt mij de afstand die er is. Hoe verder ik me terugtrek, hoe meer zijn verwijten destructief en pijnlijk worden. Het voelt alsof we vastzitten in een eindeloze cirkel. Hij wil verbinding, maar weet niet hoe. Ik wil begrip, maar krijg het niet. We voelen ons allebei niet gezien en gehoord door de ander.

Soms begrijp ik mezelf niet meer. Hoe kan ik zo van iemand houden en tegelijkertijd soms zo gebroken zijn door hem? Ik weet niet waarom ik blijf. Misschien omdat ik blijf hopen dat het ooit anders wordt. Misschien omdat ik zie hoeveel moeite hij heeft met zichzelf en ik geloof dat hij diep van binnen zo niet is. Maar die hoop begint te vervagen.

### **Machteloosheid en liefde**

Ik hou van hem. Daar twijfel ik niet aan. Maar mijn liefde voelt steeds meer als een last. Hoe kan ik iemand blijven liefhebben, als we elkaar niet begrijpen en steeds weer pijn doen? Hoe kan ik voor ons en voor hem blijven vechten, als hij niet lijkt te willen vechten, niet voor ons niet voor zichzelf?

Ik wil niet weg. Maar soms weet ik niet of ik kan blijven. Het voelt alsof ik mezelf verlies. En toch blijf ik hopen. Misschien is dat tegen beter weten in. Of misschien is dat wat liefde werkelijk is, blijven hopen, zelfs als het je met momenten breekt.



## Hoofdstuk 1

# Onze ervaring - Hoe het was

### 1.2 Onze ervaring - Hoe het was - De andere kant van het verhaal

De strijd die ik met mezelf voer, is continu op de achtergrond. Ik zie de pijn die ik haar doe, het verdriet in haar ogen, de manier waarop ze zich terugtrekt wanneer ik niet de juiste woorden weet te vinden. Wat ik niet weet, is hoe ik dit kan stoppen. Elke poging om haar te bereiken lijkt verkeerd, alsof er een onzichtbare kloof tussen ons is die ik niet kan overbruggen. Ik wil haar vasthouden, maar ik weet niet hoe.

Als ik terugkijk op mijn eigen gedrag in de relatie, zie ik hoe vaak mijn reacties verkeerd worden geïnterpreteerd. Ik begrijp dat mijn partner zich gekwetst voelt, maar wat ik moeilijk vind om uit te leggen, is waar mijn gedrag vandaan komt. Mijn emoties en reacties overweldigen haar, maar ze komen voort uit een dieperliggende, innerlijke strijd. Angst, onzekerheid en de uitdagingen die ik ervaar door autisme vormen de wortels van mijn reacties. Soms is het voor mij moeilijk om me te uiten en in plaats van mijn emoties te tonen, creëer ik dan afstand met mijn woorden en loop ik soms zelfs letterlijk weg. Wat ik moeilijk vind om te beseffen en te delen, is dat mijn boosheid, frustratie en mijn reactie op haar emoties, niet voortkomen uit boosheid op haar, maar uit een intern conflict dat ik zelf moeilijk te begrijpen vind.

## **Angst en onzekerheid**

Mijn boosheid begint vaak uit angst. Het is geen angst zoals je bang bent in een donkere kamer, maar een constante, onderhuidse angst die me achtervolgt. Angst dat ik niet genoeg ben voor haar, dat ze iemand anders vindt die beter is dan ik. Als ik haar zie lachen met iemand anders, voel ik een steek van jaloezie, niet omdat ik haar niet vertrouw, maar omdat ik mezelf niet vertrouw. Wat als ze beseft dat hij aardiger, grappiger of beter is dan ik? Deze angst zit diep in mij verankerd. Omdat ik niet weet hoe ik ermee om moet gaan, voel ik me machteloos en wordt het woede. Deze woede neemt me over en doet haar uiteindelijk pijn. Wanneer ik mijn stem verhef, zie ik haar schrikken. Haar verdriet breekt iets in mij, wat me nog onzekerder maakt en ik ben dan niet in staat om te stoppen. Dit besef doet pijn, want ik wil haar niet kwetsen, maar ik kan mijn emoties op die momenten vaak niet in bedwang houden.

## **De drang naar controle**

Autisme maakt dat ik een grote behoefte heb aan structuur en voorspelbaarheid. Wanneer ik niet weet wat er gaat gebeuren of als mijn partner iets doet of zegt wat ik niet begrijp, kan ik me verloren voelen. Het is alsof er een afstand tussen ons ontstaat, alsof we elkaar even kwijtraken. Die onduidelijkheid brengt een diep gevoel van angst met zich mee en die angst uit zich soms in frustratie of boosheid.

Als mijn partner haar mening bijstelt, ongeacht het onderwerp, voelt dat voor mij alsof mijn houvast verdwijnt. Vaak heb ik mijn best gedaan om haar visie te begrijpen en als die visie dan toch verandert,

raak ik opnieuw de draad kwijt. Het voelt alsof mijn stabiliteit wordt aangetast. En wanneer we niet dezelfde mening hebben, voelt dat soms zelfs als een persoonlijke afwijzing. Het voelt dan alsof zij mijn mening niet waardeert, of ze mij niet wil begrijpen, of dat mijn inspanningen om haar te begrijpen of om samen een lijn te vinden, voor niets zijn geweest.

Controle zoeken is mijn manier om met die onzekerheid om te gaan. Het geeft me een gevoel van rust en veiligheid, maar ik realiseer me dat ik dat niet duidelijk uit. Daardoor beseft zij misschien niet hoe belangrijk dit voor me is en dat maakt het soms extra lastig om elkaar echt te begrijpen.

### **Gevoelens van afwijzing**

Wat me het meest kwetsbaar maakt, is het idee dat ik niet genoeg ben voor mijn partner. Als zij iets zegt over mijn gedrag, voelt het voor mij direct als een afwijzing. Ik kan het niet verdragen dat ik haar teleurstel en die pijn roept woede op. Als ik denk dat ik in haar ogen niet waardevol ben, als ik het idee heb dat ze zich van me afkeert, voel ik me minderwaardig en denk ik dat ik haar niet gelukkig kan maken. Dit is waarom ik moeite heb met het ontvangen van kritiek; het voelt als een directe afwijzing van wie ik ben, wat ik ben en met die gevoelens kan ik niet goed omgaan.

### **Sociale interactie en emoties**

Mijn partner ervaart dat haar emoties er niet mogen zijn. Voor mij is het moeilijk om emoties te begrijpen die ik zelf niet zo ervaar. Als zij verdrietig of boos is, weet ik vaak niet hoe ik moet reageren. Ik wil

haar steunen, maar ik ben bang dat ik haar alleen maar verder wegduw. Het is niet dat ik niet om haar geef, maar soms begrijp ik gewoon niet hoe ik met haar gevoelens moet omgaan. Het voelt vaak alsof haar emoties een taal spreken die ik niet spreek en dan word ik boos op mezelf, omdat ik niet weet hoe ik haar kan helpen en die boosheid richt ik op haar. Dit maakt het alleen nog maar moeilijker om elkaar te bereiken.

### **De behoefte aan afhankelijkheid**

Door mijn eigen onzekerheden wil ik graag het gevoel te hebben dat mijn partner mij nodig heeft en in zekere zin afhankelijk van me is. Wanneer zij mij nodig heeft, ervaar ik meer rust, omdat ik dan beter begrijp wat er van me verwacht wordt en het voelt alsof ik waarde toevoeg aan haar leven. Maar als zij te onafhankelijk is, voel ik me onzeker en vraag ik me af of ik wel genoeg voor haar ben. Dit kan overkomen als manipulatief gedrag, maar voor mij is het een manier om mijn eigen onzekerheden te maskeren. Ik ben eigenlijk continu bang dat ik haar niet kan bieden wat ze nodig heeft.

### **De strijd met mijn innerlijke demonen**

Ik ben me ervan bewust dat mijn gedrag moeilijk te begrijpen is en ik weet dat het mijn partner veel pijn doet. Het is moeilijk om mijn emoties en behoeften op een gezonde manier uit te drukken, vooral als die emoties zo sterk en verwarrend zijn. Ik beseft dat mijn innerlijke strijd geen excuus is voor mijn gedrag. Ik wil veranderen, ik weet dat het moet. Ik realiseer me dat ik niet in staat ben om mezelf uit deze vicieuze cirkel van onzekerheid en angst te bevrijden zonder

hulp. Het is een proces van langzaam leren hoe ik mijn emoties beter kan reguleren en mijn partner kan leren begrijpen, zonder haar verder weg te duwen.

Het besef dat ik haar pijn doe, is misschien wel het moeilijkste om te accepteren. Ik hoop dat ik de kracht heb om te veranderen, als ik de hulp krijg die ik nodig heb. Ik wil haar niet verliezen, en ik wil haar laten zien dat ik van haar hou, maar ik weet nog niet precies hoe.

## **Hoofdstuk 2**

### **Ons inzicht en de reden voor dit boek**

#### **2.1 Ons inzicht en de reden voor dit boek - Theoretisch**

In de loop van onze relatie merkten we steeds vaker dat er patronen waren die we niet konden doorbreken. We leken in een vicieuze cirkel te zitten, waarin onze communicatie faalde en emoties vaak niet begrepen werden. Elke keer als we probeerden te praten over wat er speelde, leek het alsof we elkaar niet konden bereiken. Dit bracht ons op een punt waar we het gevoel hadden dat we vast zaten en niet verder konden. We wisten dat er iets fundamenteels mis was, maar we begrepen niet precies wat het was. Dit was het moment waarop we besloten professionele hulp te zoeken.

#### **Het begin van relatietherapie**

Relatietherapie was voor ons een keerpunt. Al snel werd duidelijk dat de problemen in onze relatie dieper lagen dan alleen de interactie tussen ons twee. De therapeut hielp ons inzien dat veel van de moeilijkheden voortkwamen uit de onzichtbare uitdagingen van autisme. Het werd duidelijk dat emoties en communicatie anders beleefd werden, waardoor we elkaar soms niet begrepen. Door de therapie leerden we om ons gedrag en onze reacties in de context van autisme te plaatsen en dat veranderde alles.

De therapie stelde ons in staat om niet alleen naar elkaars gedragingen te kijken, maar ook naar de achterliggende oorzaken van ons gedrag. We leerden dat bepaalde reacties niet voortkwamen uit een gebrek aan liefde of zorg, maar uit onze eigen behoeften en

moeilijkheden in het verwerken van emoties. Dit besef gaf ons niet alleen inzicht in elkaars reacties, maar ook ruimte voor onze eigen gevoelens van frustratie en pijn. In plaats van elkaar te beschuldigen, leerden we om elkaars perspectief te begrijpen en te erkennen.

### **Zelfreflectie en groei**

Relatietherapie bood ons beiden een kans om onszelf beter te leren begrijpen. Voor degene met autisme was het een ontdekking hoe gedrag voortkwam uit onzekerheden en behoeften, en hoe deze onbedoeld conflicten konden veroorzaken. Het werken aan manieren om emoties beter te herkennen en te uiten was een uitdaging, maar ook een waardevolle stap. Het bewust nemen van tijd om gevoelens te verwerken en ze vervolgens te communiceren was een belangrijk onderdeel van dit proces. Daarnaast hielp het aangeven van duidelijke grenzen en behoeften om stressvolle situaties te voorkomen.

Voor de partner zonder autisme bracht therapie het inzicht hoe anders emoties en communicatie beleefd werden. Het aanpassen van verwachtingen en leren luisteren zonder oordeel waren cruciaal. Het ging niet langer om snelle oplossingen, maar om begrip en geduld. Dit proces vroeg om een herziening van eigen gedrag, grenzen duidelijk aangeven en communicatie, zodat deze afgestemd werd op wat werkte binnen de dynamiek van autisme.

### **Het belang van inzicht in autisme**

Naast de therapie verdiepten we ons verder in autisme. We lazen boeken, artikelen en wetenschappelijke studies over autisme en de

manier waarop het de sociale en emotionele beleving beïnvloedt. Hoe meer we leerden, hoe duidelijker het werd dat veel van de misverstanden in onze relatie te maken hadden met de manieren waarop autisme invloed uitoefende. Wat voor de een vanzelfsprekend leek, zoals het tonen van emoties of het voeren van een open gesprek, bleek voor de ander een enorme uitdaging.

Autisme kan leiden tot een verminderde capaciteit om emoties te herkennen en te uiten en het voornaamste struikelblok in onze relatie was het verschil in hoe emoties herkend, verwerkt en geuit worden. De (over)gevoeligheid voor prikkels en de behoefte aan controle konden verklaren waarom bepaalde reacties zo sterk of onverwacht leken. Door dit te begrijpen, konden we elkaars reacties beter plaatsen en minder persoonlijk nemen.

Deze kennis stelde ons in staat om praktische strategieën te ontwikkelen die ons hielpen om beter met elkaar om te gaan. Onze gezamenlijke leerervaring maakte duidelijk hoe fundamenteel anders onze beleving van de wereld was, en hoe we elkaar toch konden ondersteunen. We ontdekten dat het niet ging om het veranderen van de ander, maar om het vinden van manieren om samen te groeien en elkaar te begrijpen. We leerden allebei meer begrip en geduld te tonen en zo onze communicatie en relatie te verbeteren.

### **De reden voor dit boek**

Onze reis naar begrip heeft ons niet alleen dichterbij elkaar gebracht, maar het heeft ook een diep verlangen gecreëerd om onze inzichten te delen. Dit boek is geboren uit de wens om anderen in vergelijkbare



situaties te helpen. Wij zijn niet de enigen die worstelen met de complexiteit van autisme in een relatie. We weten dat er veel stellen zijn die zich net zo verloren voelen en worstelen met de onzichtbare uitdagingen van autisme.

Door onze ervaringen te delen, hopen we niet alleen begrip te creëren voor de impact van autisme op relaties, maar ook praktische inzichten te bieden voor mensen die in een vergelijkbare situatie zitten. Dit boek is bedoeld om een brug te slaan tussen mensen met autisme en hun partners, zodat ze elkaar beter kunnen begrijpen en ondersteunen. Het is een uitnodiging om niet op te geven, zelfs wanneer de relatie zwaar en ingewikkeld lijkt.

Wij hebben geleerd dat, hoewel er uitdagingen zijn die we niet kunnen veranderen, er altijd ruimte is voor groei en verbetering. Relatietherapie en het verdiepen in autisme waren de sleutels tot ons inzicht en het is onze wens om dit inzicht te delen met anderen.

Dit boek is onze manier om te zeggen: Jullie zijn niet alleen. En misschien kunnen we samen een manier vinden om de obstakels te overwinnen, zelfs als het soms lijkt alsof de weg oneindig is.