

Lifehacks

Lifehacks

50 lifehacks voor een sterke relatie als autisme een rol speelt

I.C. Chenin

Colofon

Auteur: I.C. Chenin

Titel: *Lifehacks*

Uitgever: Bookmundo

Omslag: Bookmundo

ISBN: 9789403841106

Eerste druk: 2025

Van dezelfde auteur verscheen ook *Wij zijn samen niet alleen*, een boek over partnerrelaties en autisme, *Grip op je leven, regie vanuit je hart*, geschreven voor iedereen die verlangt naar meer (be)grip, balans en zelfliefde in het leven, *Adem. Jij bent veilig*, een gids om je door een paniekaanval heen te helpen, *Kintsugi & Relaties: De kracht van onze barsten, de scherven van verbinding*, geïnspireerd door het Japanse Kintsugi, het met goud herstellen van gebroken keramiek, laten we zien hoe relaties helen door breekbaarheid niet te verbergen, maar te omarmen, *Zoals ik ben* een gids voor rust, ritme en ruimte, *Toen alles stilviel*, ons waargebeurde verhaal over Corona en coma, ternauwernood overleven, angst, herstel en liefde en *Onbevangen*, leren leven zonder masker, een biografische beschrijving over leven met autisme.

© 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://autisme-in-verbinding.nl>

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

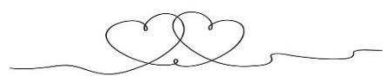
Voorwoord

Wij hebben dit boek geschreven vanuit onze eigen ervaringen met autisme in onze relatie. In ons dagelijks leven merkten we keer op keer dat ogenschijnlijk kleine verschillen in hoe we de dag indelen, hoe we communiceren of hoe we prikkels ervaren, onverwacht veel spanning konden veroorzaken. Voor ons allebei. Het voelde soms alsof we langs elkaar heen leefden, zelfs als we samen waren.

Door deze ervaringen hebben we geleerd hoe cruciaal **wederzijds begrip, voorspelbaarheid en duidelijke communicatie** zijn. We ontdekten dat het respecteren van elkaars behoeften, het aangeven van grenzen en het samen vinden van rustmomenten niet alleen voorkomt dat spanning oploopt, maar ook de verbinding tussen ons verdiept.

Dit boek is een weerspiegeling van wat wij zelf hebben ontdekt: kleine, praktische strategieën kunnen een groot verschil maken in hoe een relatie voelt en functioneert. We delen onze inzichten en tips, niet als universele waarheid, maar als handvatten die andere koppels kunnen helpen om elkaar beter te begrijpen en een relatie op te bouwen waarin verschillen geen obstakel zijn, maar juist richting geven.

We hopen dat dit boek je inspireert, herkenning biedt en praktische handvatten geeft om samen een relatie te creëren waarin **begrip, rust en verbondenheid** centraal staan, net zoals wij dat hebben ervaren.



I.C. Chenin

Inhoud

1. Communicatie – Lifehacks 1 t/m 10
2. Structuur & voorspelbaarheid – Lifehacks 11 t/m 20
3. Emotionele verbinding – Lifehacks 21 t/m 30
4. Grenzen & energiebeheer – Lifehacks 31 t/m 40
5. Samen groeien – Lifehacks 41 t/m 50

De praktische voorbeelden wisselen tussen beide perspectieven van ons als partners, van wie een autistisch. Het doel is herkenning van situaties, gevoelens en patronen herkennen die ook in jullie relatie kunnen voorkomen, zodat jullie elkaar beter begrijpen en je beide gehoord en erkend voelt

Lifhack 1 – Spreek concreet en duidelijk

Waarom deze tip belangrijk is

Vage of dubbelzinnige uitspraken kunnen leiden tot misverstanden en frustratie in een relatie. Wat voor de ene partner vanzelfsprekend lijkt, kan voor de ander vaag of onduidelijk zijn. Woorden als “later”, “misschien” of “straks” laten ruimte voor interpretatie en kunnen zorgen voor onzekerheid, spanning of zelfs irritatie.

Concrete taal helpt verwachtingen helder te maken en voorkomt onnodige spanningen. Het zorgt ervoor dat beide partners weten wat er bedoeld wordt en wat er van hen verwacht wordt. Hierdoor kunnen ze zich beter afstemmen op elkaar, plannen maken en samenwerken zonder dat er onnodige conflicten ontstaan. In een relatie waarin autisme een rol speelt, kan dit een enorm verschil maken in de dagelijkse dynamiek.

Praktisch voorbeeld

Wij merkten in onze eigen relatie dat woorden als “later” of “misschien” vaak voor onrust zorgden. Als ik bijvoorbeeld zei: “Doe dit later even,” wist mijn partner niet wanneer dat ‘later’ zou zijn. Dit leidde tot vragen, onzekerheid en soms frustratie. Door onze communicatie concreter te maken, ontstond er veel rust.

Een concreet voorbeeld dat bij ons goed werkte: “We eten om 18:30 en daarna doen we de afwas samen.” Door exact aan te geven wat er gebeurt en wanneer, ontstond duidelijkheid en verdween veel van de spanning. Beide partners wisten precies waar ze aan toe waren en konden zich daarop voorbereiden.

Stap-voor-stap tips

1. Gebruik duidelijke tijdsaanduidingen en acties – Benoem precies wat er moet gebeuren en wanneer. Bijvoorbeeld: “Om 19:00 beginnen we met koken” in plaats van “Later gaan we koken.”
2. Vermijd vage woorden – Woorden zoals “misschien”, “straks” of “ooit” laten te veel ruimte voor interpretatie en creëren

onzekerheid. Vervang ze door concrete termen of tijdsaanduidingen.

3. Spreek één punt tegelijk uit – Probeer niet meerdere taken of verzoeken tegelijk te noemen. Dit maakt het makkelijker voor je partner om te volgen en vermindert de kans op verwarring.

Wat het oplevert

- Minder misverstanden: Door concreet te spreken weet je zeker dat de ander je begrijpt.
- Duidelijkheid voor beide partners: Iedereen weet wat er verwacht wordt en wanneer.
- Meer rust en voorspelbaarheid: Door heldere communicatie ontstaat een gevoel van controle en overzicht, waardoor stress en frustratie afnemen.

Extra tips en overwegingen

Het kan in het begin wat onnatuurlijk voelen om alles zo expliciet te zeggen, zeker als je gewend bent aan subtiele hints of impliciete afspraken. Maar door het consequent toe te passen, merk je al snel dat gesprekken soepeler verlopen, irritaties verminderen en samenwerking makkelijker wordt.

Daarnaast helpt concreet spreken niet alleen om misverstanden te voorkomen, maar ook om gevoelens van veiligheid en verbondenheid te versterken. Als je partner precies weet wat er bedoeld wordt, voelt dat geruststellend en vermindert het onzekerheid. Het versterkt het vertrouwen en de samenwerking binnen de relatie.

“Helderheid in woorden geeft rust in relatie en hoofd.”

Door concreet en duidelijk te spreken, creëer je een fundament van begrip en voorspelbaarheid. Het is een kleine aanpassing in je communicatie, maar het effect op de dagelijkse dynamiek van jullie relatie kan groot zijn.

Lifhack 2 – Zeg wat je bedoelt

Waarom deze tip belangrijk is

Wat voor de ene partner vanzelfsprekend is, kan voor de andere totaal onduidelijk zijn. In relaties waarin autisme een rol speelt, is dit verschil vaak nog nadrukkelijker. Onuitgesproken verwachtingen leiden vaak tot frustratie, irritatie of teleurstelling. Partners kunnen gaan raden wat de ander bedoelt of verwacht, en die aannames zijn bijna altijd verkeerd.

Duidelijk zeggen wat je bedoelt helpt misverstanden te voorkomen en zorgt dat beide partners weten waar ze aan toe zijn. Het versterkt de communicatie, vermindert spanning en helpt de relatie op een gelijkwaardige manier te laten verlopen. Als je eerlijk en expliciet uitspreekt wat je nodig hebt of wilt, hoeft niemand te gissen, en voelen beide partners zich meer gezien en gehoord.

Praktisch voorbeeld

In onze relatie merkten wij dat ik soms verwachtte dat mijn partner vanzelf begreep wanneer ik behoefte had aan rust. Ik dacht: “Hij ziet wel dat ik even mijn ruimte nodig heb.” In werkelijkheid leidde dit vaak tot spanning of irritatie. Mijn partner begreep niet dat ik even alleen wilde zijn en trok soms juist extra aandacht of stelde vragen, waardoor ik me nog meer overprikkeld voelde.

Toen we begonnen om dit wél expliciet uit te spreken, veranderde de dynamiek volledig. Ik zei bijvoorbeeld: “Vanavond heb ik tijd voor mezelf nodig om tot rust te komen, ik kom over een uur weer bij je.” Hierdoor wist mijn partner precies wat er van hem verwacht werd en voelde ik mij gehoord. Er ontstond minder spanning en de avond verliep veel rustiger.

Stap-voor-stap tips

1. **Benoem expliciet wat je nodig hebt of wilt** – Zeg duidelijk waar je behoefte aan hebt en wat je van de ander verwacht.
2. **Vermijd aannames** – Ga er niet vanuit dat de ander automatisch weet wat je bedoelt; spreek het uit.