

Verslag van de **themabijeenkomst van Kind van Auti** op 10 feb 2018

Thema:

Wat was als kind je reddingsboei?

Hoe heb je als kind overleefd?

Wat heeft dat nu tot gevolg?

Werkwijze:

Eerst bespraken we de vragen in kleine groepjes, daarna deelden we de inzichten plenair.

We waren met 14 lotgenoten.

Hieronder het verslag van de plenaire sessie.

Wat was als kind je reddingsboei?

Voor emotionele steun en het gevoel te mogen zijn zoals je bent konden sommigen wel terecht bij familie, kennissen of andere volwassenen (als het ware een surrogaat-gezin).

En soms wist de buitenwereld de ouder hier en daar te corrigeren op opvoedkundig gebied.

Maar anderen hadden dat niet, zij waren als kind volledig overgeleverd aan zichzelf.

Hoe overleefde je als kind?

Bijna iedereen trok zich terug in een eigen wereld.

Ze deden er bijvoorbeeld naar anderen het zwijgen toe, maakten zich onzichtbaar, hielden hun emoties voor zich (dissociatie) of gedroegen zich in de buitenwereld "aangepast" (naar de normen van de ouders) en waren alleen zichzelf als ze alleen waren.

Velen trokken zich terug op hun kamer of waren zo min mogelijk thuis.

Ze vulden hun tijd met fantaseren, een intensieve hobby (muziek, schrijven, lezen, enzovoort) of vluchtten bijvoorbeeld in drank- en drugsgebruik.

Sommigen ontkenden hun narigheid ook voor zichzelf (struisvogel). Anderen vroegen zich af of ze geadopteerd waren.

Er waren er die kozen voor het vragen van negatieve aandacht. Of ze waren alsmaar boos.

Niet aangekeken worden door de auti-ouder had ook zo zijn gevolgen: een van de deelnemers leerde zo dat het fout was om anderen aan te kijken (en moest dit op latere leeftijd weer afleren). Een ander keek alleen zijn auti-ouder nooit aan maar andere mensen wel. Het kan ook maken dat het onprettig voelt om aangekeken te worden, helemaal door iemand die jou wil beoordelen.

Sommigen waren als kind veel ziek (uitgeput/aandacht/time out), maar een ander juist weer nooit (thuis voelde veel te onveilig).

Velen voelden zich moe en onbegrepen, op het randje van instorten.

Welke gevolgen merk je in het latere leven?

De gevolgen liggen op allerlei gebied en er zijn veel overeenkomsten tussen de deelnemers onderling.

Op nummer één staat eenzaamheid, een gevoel van anders zijn, er niet bij horen.

Het gevoel dat het altijd aan jou ligt als er iets fout gaat en dat de ander altijd belangrijker is dan jij (je klein houden).

De meesten hebben een uitgesproken empathisch vermogen (ontwikkeld?) en stemmen zich alsmáar af op de wensen van de ander.

Ze hebben niet geleerd om grenzen te stellen en *kennen* hun eigen grenzen vaak niet eens. Het zal niet verbazen dat burn out veel voorkomt.

Ze zijn vaak vervreemd geraakt van zichzelf en weten niet meer wat ze willen of wat ze nodig hebben (beroepskeuze, partnerkeuze). Een deelnemer kwam pas laat tot het besef überhaupt een eigen wil te *hebben*.

Sommigen hebben moeite met het uiten van een eigen mening, gaan confrontaties uit de weg en hebben een laag zelfbeeld.

Naar mensen met ASS toe (en sommigen naar iedereen toe) schieten ze al snel in de “auti-modus”: gevoelens worden consequent uit het gesprek geweerd.

Allemaal zijn we gewend om niet begrepen te worden. De een is daardoor extreem expliciet geworden (wat niet altijd gewaardeerd wordt) en getraind in helder redeneren, de ander heeft een laag zelfbeeld en het gevoel geen invloed te hebben op zijn situatie.

Er is sprake van emotionele verwaarlozing, hechtingsproblematiek en relatieproblemen.

Enerzijds het gevoel dat niemand van je houdt en anderzijds niet kunnen omgaan met iemand die wel van je houdt.

Niet alleen in de thuissituatie word je niet begrepen, maar ook in de wereld om je heen.

Mensen (familie, kennissen en ook professionals) kunnen zich meestal niet voorstellen hoe afwijkend het gezin was waar je in opgroeide (voor de buitenwereld oogt het gezin vaak normaal) en hoe ingrijpend de gevolgen. Je wordt keer op keer niet geloofd (Cassandra syndroom).

Meerdere lotgenoten kregen ten onrechte zelf de diagnose autisme opgeplakt. Maar er was bij hen geen sprake van aangeboren autistisch gedrag, het was *aangeleerd*. Ze groeiden immers op in een omgeving die dat van hen eiste.