

## **Verslag van de digitale thema-vraag:**

### *Hoe wordt voor jou het contact met je anti-ouder beïnvloed door de Coronacrisis?*

Deze vraag stelden we in juli 2020 via de nieuwsbrief.

Hieronder een samenvatting van de 12 mensen die reageerden:

#### Bevrijd van een verplichting

De verplichting om de anti-ouder te bezoeken vervalt door de Lock down. Voor velen is dit een *opluchting*, ook omdat het nu eens zonder verwijten en schuldgevoel kan. Vaak voelde de lotgenoot zich na een bezoek aan de ouder(s) moe, verdrietig, eenzaam. Sommigen worden zich er nu pas van bewust hoeveel een bezoek van hen vraagt. Anderen merken dat ze het contact met hun anti-ouder eigenlijk niet missen.

Eén lotgenoot hoopt ooit op een “gezondere” manier met de anti-ouder om te kunnen gaan, maar beseft dat er nog een lange weg te gaan is. Een andere lotgenoot merkt dat voor haar contact met (niet-auti) anderen haar nu gemakkelijker afgaat!

#### Moeite met de verandering

Veel ouders hebben het moeilijk met de verandering en ervaren daardoor extra stress, wat het contact niet gemakkelijker maakt. Sommige ouders klampen zich vast aan preventiemaatregelen en zijn behoorlijk extreem in de uitvoering daarvan. Zo schreef een lotgenote dat haar oma corona bleek te hebben. Ze was erg op die grootmoeder gesteld, maar haar anti-moeder had het niet nodig gevonden om haar in te lichten en beperkte het bezoek aan oma tot zichzelf en haar zuster, - vanwege het virus.

Anderen anti-ouders doen juist een extra beroep op mantelzorg door hun kind, dat daarbij de eigen grenzen terdege moet bewaken.

Verder meldt een lotgenote dat ze zelf weinig moeite had om zich aan te passen aan de nieuwe situatie. Ze had zich al een leven lang aangepast aan de wensen van anderen...

#### De ouder in een verzorgingshuis

Als de ouder in een verzorgingshuis woont is er soms fysiek contact op afstand mogelijk en soms alleen (beeld)bellen, maar niet altijd is de ouder in staat om de situatie te begrijpen. Met als gevolg *machteloosheid, verdriet en eenzaamheid* voor beide partijen.

#### 1-richtingsverkeer

Vaak moet het contact met de anti-ouder alsmaar van de lotgenoot komen en toont de anti-ouder weinig belangstelling voor de bellende partij. De frequentie van de telefoontjes gaat daardoor omlaag en dat voelt dubbel: weliswaar lekker rustig, maar ook wel confronterend om zo weinig contact te hebben. Het 1-richtingsverkeer in het contact wordt dan erg zichtbaar. Niet iedereen tilt daar trouwens even zwaar aan, - velen weten al niet beter.

#### Verhoogd risico

Veel ouders hebben alleen al door hun leeftijd een verhoogd risico. Corona brengt hun *sterfelijkheid dichterbij*. Een lotgenoot die helemaal geen contact meer heeft met zijn anti-moeder vroeg zich af wat het met hem zou doen als hij bericht zou krijgen van haar overlijden. Hij vroeg zich af of hij verdriet zou voelen omdat ze er niet meer zou zijn of

omdat het leven dat ze had geleid zo treurig stemde. Los daarvan zou een eventuele erfenis voor hem welkom zijn.

#### Auti-familieleden

Vaak is er niet alleen sprake van een auti-ouder, maar zijn er ook andere familieleden met autisme. Een lotgenote merkt op dat haar auti-dochter eerst veel moeite had met omschakelen, maar dat de rust haar ook juist goed doet en dat het contact met haar nu gemakkelijker gaat. Een ander meldt dat het thuiswerken, gecombineerd met auti-tieners thuis, zeker niet eenvoudig is.

Weer een andere lotgenote heeft een ex met autisme. Voor haar dochter is het contact met haar vader nu nog moeilijker geworden. Zijn angst voor besmetting is allesoverheersend.

#### De auti-ouder leeft niet meer

Soms is de auti-ouder al overleden en is onze lotgenoot blij dat de corona-beker hem/haar wat dat betreft voorbij gaat.