

Als je ouder (misschien) autisme heeft

Deze tekst is geschreven voor kinderen vanaf ca 12 jaar van wie de ouder (misschien) autisme heeft. Wat is dan belangrijk om te weten?



Niemand kan iets aan het autisme veranderen

We weten nog niet veel over autisme. Waarschijnlijk werkt er iets anders in de hersenen. En daardoor hebben mensen met autisme moeite met contact maken met andere mensen. Vaak ook nog andere dingen zoals moeite met veranderingen, moeite met prikkels zoals geluid, licht, aanraking of andere prikkels via de huid. Dat zie je soms al bij baby's en peuters. Als autisme pas later ontdekt wordt, is het er toch altijd al geweest. Je kunt niet op latere leeftijd autisme krijgen. Het kan wel zijn dat het eerst niet zo opviel. Als iemand vader of moeder wordt, wordt het leven ingewikkelder en soms wordt het dan pas ontdekt. Of omdat je broer of zus autisme heeft en je ouder dacht 'zo ben ik ook!'.

Als het contact moeilijk gaat, is dat niet de schuld van het kind

Moeite met sociale contacten is het belangrijkste kenmerk van autisme. Voor contact, voor communicatie, zijn twee mensen nodig die samen iets doen. En daar gaat het moeilijk of helemaal niet. Daar kun je als kind niet veel aan veranderen.

Dat je ouder autisme heeft is rot

Ook al kan je ouder er niets aan doen, het blijft vervelend voor jou. Je had misschien liever een ouder zonder autisme gehad. En dat is helemaal logisch. En het is ook iets wat lang rot blijft. Als je klein bent, mis je weer andere dingen dan als je tiener bent of jongvolwassene. En een ouder met autisme betekent vaak dat jij je meer moet aanpassen. Dat je daar kwaad om bent of verdrietig is helemaal normaal. Bijna alle ouders met autisme hebben ook leuke kanten. Je kunt lol hebben samen, hij/zij komt je altijd ophalen van sporten... Ook dat is er.

Andere mensen snappen vaak niet hoe het is om met iemand met autisme te leven

Vaak hebben buitenstaanders niet door hoe het autisme van je ouder werkt. Hoe moeilijk het is om de hele dag ermee te moeten omgaan. Je ouder kan voor andere mensen een heel aardig mens lijken, rustig, vriendelijk. Thuis probeert hij of zij misschien niet om zich netjes te gedragen. En andere mensen maken je ouder maar eventjes mee.

Wat je in een training leert, werkt bij deze ouder misschien niet

Misschien doe je een training zoals de Kanjertraining of Rots en Water. Daar leer je om beter om te gaan met sociale situaties. Wat je daar leert, ga je misschien ook toepassen bij je autistische ouder. Je hebt bijvoorbeeld geleerd om een verzoek te doen. Of om je gevoelens hardop te zeggen. Met de meeste mensen krijg je dan meer contact, meer verbinding. Iemand gaat nadenken en je zoekt samen naar een goede oplossing. Maar bij jouw ouder werkt dit misschien niet. Je ouder snapt het niet. Dat is niet omdat jij het niet goed doet. Wat je leerde, is bedoeld voor mensen zonder autisme. En met autisme werken dingen anders.

Ook iemand met autisme moet grenzen respecteren en zich aan afspraken houden

Het is belangrijk dat jij je veilig kunt voelen. Misschien heb je een dieet, schrik je ervan als je ouder ineens in je kamer staat, vind je het niet fijn om te knuffelen... Dat zijn allemaal dingen waar je ouder rekening mee moet houden, met of zonder autisme. Gaat je ouder steeds over je grenzen heen? Zeg het tegen je andere ouder, leraar, mentor, huisarts... Dit is niet goed voor je en moet stoppen.

Je hoeft niet de problemen van je ouders op te lossen

Het is belangrijk dat jij het kind blijft en je ouder je ouder. Ook al is je ouder enorm dom, snapt die de simpelste dingen niet, toch is die je ouder. En het is de taak van je ouder om diens eigen problemen op te lossen. Dat geldt trouwens ook voor je andere ouder. Zij hebben als jouw ouders hun eigen dingen aan te pakken.

Wat misschien wel werkt

Als je samen iets doet wat jullie beiden graag doen, kun je soms wel contact voelen. Samen muziek maken, sporten, iets technisch of creatiefs... Misschien kun je waardering voelen voor de dingen waar je ouder goed in is.

Wat als er helemaal niks werkt

Heel soms lukt het echt niet om contact te houden met je autistische ouder. Ook dat is rot. In Nederland proberen hulpverleners meestal om ouders en kinderen contact te laten houden. Ze denken dat dat het beste is voor kinderen. Probeer duidelijk op te schrijven of te vertellen waarom het contact met je autistische ouder voor jou zo moeilijk is. Misschien kun je af en toe appen, mailen, op zulke manieren toch een beetje contact houden. Wat jij wilt, waar jij behoefte aan hebt, is het belangrijkste. Maar het is soms echt heel moeilijk omdat te bereiken.