

Hoe om te gaan met een persoon met ASS.

tip 1: voorstellen wat er in de ander omgaat.

Faq: de persoon met het aspergersyndroom/HFA heeft de grootste moeite zich voor te stellen wat er in de ander omgaat. Hij/zij kan zich nauwelijks een andere manier van denken, voelen en ervaren voorstellen dan die welke hij/zij zelf kent of heeft meegemaakt.

Tips:

- # Dwing jezelf afstand te nemen van het idee, dat je hem/haar kan veranderen.
- # Richt je op de positieve eigenschappen van je partner
- # Irritaties, boosheid of depressief gedrag hebben geen enkel effect, de vriendschap verslechtert en belandt in een neerwaartse spiraal
- # Ben jezelf er van bewust, dat je te maken hebt met een volwassen persoon; behandel hem/haar op de zelfde wijze zoals je zelf ook behandeld wenst te worden.

tip 2: excuses hoort vaak niet bij Ass

Faq: de persoon met het aspergersyndroom/HFA zal jou niet achterna lopen, proberen je humeur te verbeteren of zijn excuus aan te bieden. Hij/zij zal dergelijk gedrag ook niet bij jou herkennen. Hij/zij zal er ook niet gauw op uit zijn om jouw gevoelens te kwetsen. Wanneer hij/zij dit doet zal het nauwelijks voorkomen dat dit met opzet is. Hij/zij is er op gericht de dingen te doen, zoals het hoort.

Tips:

- # Ga nooit in discussie, dit werkt averechts, omdat hij/zij dan overspoeld wordt met een waterval van woorden die alleen nog maar meer verwarring geven.
- # Relativeer en bewaar je rust en kalmte, voel je niet onmiddellijk aangesproken.

tip 3: delen van gevoelens, privacy

Faq: de persoon met het aspergersyndroom/HFA heeft een sterke behoefte aan privacy, en heeft minder behoefte om zijn belevingen met jou te delen. Het is voor hem/haar ook erg moeilijk om onmiddellijk op gebeurtenissen te reageren, deze moeten eerst stukje bij beetje verwerkt worden.

Tips:

- # Respecteer jouw en zijn privacy, reserveer voor elke dag momenten dat je elkaar met rust laat.
- # Zet geen druk op hem/haar, als hij/zij niet in geuren en kleuren zijn belevingen deelt met jou.

tip 4: tonen emotie en Ass

Faq: het afstandelijke, zakelijke taalgebruik bij een persoon met het aspergersyndroom/HFA kan bij jou een verkeerde indruk wekken. Hij/zij gebruikt vaak weinig emotie in zijn woorden en uitlatingen. Zijn uitspraken kunnen daardoor gevoelloos en koel overkomen. Je denkt heel gemakkelijk dat het ten onrechte wijst op gebrek aan emotie. De emoties zijn er wel degelijk, maar het gemak dat wij kennen om ze uit te spreken is bij de persoon met het aspergersyndroom/HFA niet zo vanzelfsprekend.

Tips:

- # Leer hem/haar de gevoelens (niet overdrijven hierin) op papier uit te drukken, bijvoorbeeld in de vorm van een gedicht.
- # Ontdek op wat voor manier hij/zij laat zien, dat jij belangrijk bent voor hem/haar en geniet daarvan.

tip 5: zin en onzin van koetjes en kalfjes

Faq: het afstandelijke, zakelijke taalgebruik bij een persoon met het aspergersyndroom/HFA kan bij jou een verkeerde indruk wekken. Hij/zij gebruikt vaak weinig emotie in zijn woorden en uitlatingen. Zijn uitspraken kunnen daardoor gevoelloos en koel overkomen. Je denkt heel gemakkelijk dat het ten onrechte wijst op gebrek aan emotie. De emoties zijn er wel degelijk, maar het gemak dat wij kennen om ze uit te spreken is bij de persoon met het aspergersyndroom/HFA niet zo vanzelfsprekend.

Tips:

- # Leer hem/haar de gevoelens (niet overdrijven hierin) op papier uit te drukken, bijvoorbeeld in de vorm van een gedicht.
- # Ontdek op wat voor manier hij/zij laat zien, dat jij belangrijk bent voor hem/haar en geniet daarvan.

tip 6: omgaan met schijnbare desinteresse

Faq: de persoon met het aspergersyndroom/HFA kan zich moeilijk in jou verplaatsen. Hij/zij wordt vaak als een persoon zonder warmte en interesse ervaren wanneer hij/zij niet aanvoelt wat er in jou omgaat of wat iets voor jou betekent. Dit is echter heel iets anders dan bereid zijn om te geven als je het nodig hebt.

Tips:

- # Geef op een korte en duidelijke manier aan (als het kan met humor, want daar zijn ze gevoelig voor) wat je denkt of voelt.
- # Leer jezelf aan om op een gezellige en luchtige manier met hem/haar om te gaan, dat bevordert de bereidheid om te geven wat je nodig hebt.
- # Over het algemeen houden mensen van een opgeruimd en vrolijk karakter, dit geldt in het bijzonder bij de persoon met het aspergersyndroom/HFA.

tip 7: schijnbare passiviteit

Faq: de persoon met het aspergersyndroom/HFA houdt zich vaak hardnekkig aan een patroon vast. De weerstand tegen veranderingen betekent niet dat er geen nieuwe dingen ondernomen worden, maar de weerstand is tegen het onderbreken van de eigen activiteit, het eigen programma. De oorzaak is dat een omschakeling betekent, een verwerking van nieuwe prikkels, wat problematisch is. Als plotseling een afspraak niet doorgaat uit zich dat in verzet.

Tips:

- # Gebruik een kalender voor alle afspraken die je (samen) maakt, en hang het zo dat de persoon met aspergersyndroom/HFA de kalender niet over het hoofd kan zien.
- # Schrijf de taken op die door de persoon met aspergersyndroom/HFA verricht moeten worden. Geef hem/haar de ruimte en de keuze op welk tijdstip hij/zij die wil gaan doen. Zet er geen druk op en laat de taken ook daadwerkelijk voor hem/haar liggen, neem ze dus niet over.

tip 8: de functie van nee-zeggen

Faq: de persoon met het aspergersyndroom/HFA zegt 'nee' als je iets vraagt. Dit antwoord helpt hem/haar tijd te winnen om na te denken over wat er van hem/haar wordt verlangd. Het tempo van jou manier van leven kan hij/zij niet bijhouden, het gaat te snel voor hem/haar. Hij/zij probeert dit af te remmen door 'nee' te zeggen. Vervolgens wordt er alsnog geprobeerd om hem/haar over te halen de vraag te beantwoorden of de taak te vervullen. Dit stimuleert het denken niet, maar stagneert dit proces. Hij/zij heeft tijd nodig om de situatie te overzien en in zich op te nemen.

Tips:

Gebruik de tips van de kalender en het werklíjstje.

Laat de persoon met aspergersyndroom/HFA in zijn eigen tempo, zonder moeten of dwingen, denken en functioneren.

Geef ruimte om de vraag te laten bezinken en daarna te komen tot een ja-antwoord. Waardeer dat, en doe dat niet af met: Jij weet niet wat je wilt.

tip 9: functie van boosheid

Faq: onaangenaam, geïrriteerd, boos of agressief gedrag bij de persoon met het aspergersyndroom/HFA heeft in de meeste gevallen te maken met het misverstaan in de communicatie met elkaar of wanneer je plotseling een vraag stelt of iets verlangt van hem/haar, terwijl hij/zij iets anders aan het doen was.

Tips:

Vraag eenmaal op een rustige toon, wat hij/zij precies bedoelt. Als dit geen enkel effect heeft negeer je zijn gedrag en toon geen verzet. Verzet geeft aanleiding tot nog meer onaanvaardbaar gedrag. Laat blijken dat het voor jou over is, kom dan niet meer terug op het voorval, gedraag je weer zoals je gewend bent te doen.