



*Als je man Asperger heeft...*

‘Met hem kun  
je **NIET**  
**GETROUWD**  
**BLIJVEN**’

„Als ik zeg: ‘Ik heb warmte nodig’, dan zet Ruud de verwarming hoger.” Anja en Ruud kunnen er nu om lachen. Maar als je man Asperger heeft, staat je relatie flink onder druk. Hun remedie: voor elkaar blijven kiezen en loslaten wat je eigenlijk zou willen zien.

Autisme Spectrum  
Stoornis

Autisme Spectrum Stoornis (ASS) is de verzamelnaam voor de verschillende vormen van autisme. Diagnoses zijn: klassiek autisme, Asperger en PDD-NOS (waaronder subgroep McDD). Ruim 1% van de Nederlanders – ongeveer 190.000 mensen – heeft een vorm van autisme. Autisme kent vele gezichten. Sommige autisten zoeken weinig contact met anderen. Anderen zijn juist heel actief, maar komen soms ‘vreemd’ over. De een heeft een lichte verstandelijke beperking, de ander is zeer intelligent.



*'We wilden elkaar  
en ons gezinsleven  
niet kwijt'*

„**M**et hem kun je niet getrouwd blijven. Ga maar apart wonen. Zo'n negentig procent van de stellen met autisme gaat toch uit elkaar. Ook kun je het je kinderen niet aandoen door bij elkaar te blijven.' Dit advies kreeg Anja Trapman zo'n tien jaar geleden na de diagnose dat haar man Ruud het syndroom van Asperger heeft.

### **Samen blijven**

„Onze wereld stortte in. We waren ruim twintig jaar getrouwd. We wilden elkaar en ons gezinsleven niet kwijt. We hebben toen in wanhoop gebeden: 'Heer, dit kan toch niet de bedoeling zijn!' Er was echter geen hulp voor ons sámen beschikbaar.” Hulp kwam uit onverwachte hoek, namelijk van een gastdocent die Anja tegenkwam tijdens een psychopastorale opleiding. „Ons uitgangspunt was: we blijven bij elkaar. Dan is de eerste vraag hoe dan? Gaandeweg zijn we daar met deze man achter gekomen.” Inmiddels hebben Anja en Ruud een stichting opgericht met de toepasselijke naam: Aut of the Box. Met enkele drukbezochte weekenden per jaar voor echtparen en voor individuen, voorzien ze in een behoefte. Het syndroom van Asperger heb je niet van de ene op de an-

dere dag. Maar het kwam in hun gezin tot een flinke crisis toen ze verhuisden en Ruud vervolgens werkloos raakte. Dat waren voor hem te veel veranderingen in een keer.

„Structuren in mijn leven vielen weg. Ik was helemaal de weg kwijt.” Dit uitte zich onder andere in sterk controlerend gedrag. Ruud wilde bijvoorbeeld weten hoeveel cola zijn drie tienerdochters dronken. Of de luxaflex moest op een bepaalde manier dicht. Anja: „We konden zo niet verder, maar hoe dan wel?” Ruud zocht een psycholoog op en de diagnose luidde: Asperger.

### **Puzzelstukjes**

„Ik riep altijd: 'Ik ben niet gek, de wereld om mij heen is gek.' Dat was niet zo, ik was anders. Aan die gedachte moest ik wennen, maar ik was ook opgelucht dat we eindelijk mijn gedrag een naam konden geven. Veel puzzelstukjes vielen op hun plaats. Ik begreep bijvoorbeeld nooit waarom mensen niet geïnteresseerd waren in mijn verhaal. Nu weet ik dat als ze je slechts vragen hoe het met je is, het niet sociaal wenselijk is om een breedvoerig en gedetailleerd antwoord te geven zoals Aspergers gewend zijn te doen.”

Anja en Ruud hebben geleerd dat hun wereld totaal verschillend is. Anja: „Beleving, aanraking, verbindingen in je hoofd leggen en contact maken is voor autisten anders of moeilijker. Als iemand huilt heb je waarschijnlijk de behoefte om te troosten. Een autist neemt waar, maar verbindt er geen conclusies of gedrag aan. Ruud neemt ook alles letterlijk. Als ik zeg: ‘Schat, ik heb warmte nodig’, dan zet Ruud de verwarming hoger. Eerst dacht ik: Hij neemt me in de maling, maar nu weet ik dat zijn brein zo functioneert.”

Ruud denkt en ziet details, structuur in zijn leven is noodzakelijk en invoelen is lastig. Is dat typisch voor een Asperger? Ruud: „Natuurlijk heb je meer mensen die zo zijn, maar bij autisme is alles extremer. Streling kan voelen als naalden in je huid of je bent ondergevoelig. Dan moet je juist stevig vastgepakt worden. Ik kan niet zomaar zeggen dat ik blij ben, want dan moet ik die vreugde voor minstens 90 procent voelen. Aspergers voelen het hele spectrum aan emoties tegelijkertijd, ook van boosheid en verdriet, dus ik ben niet onverdeeld blij.”

Ook zijn geloofsbeleving is anders dan die van Anja. Ruud neemt de Bijbel letterlijk en heeft daardoor een rotsvast vertrouwen. Anja: „Hij is voor mij een anker, want ik twijfel nog weleens. In onze gezamenlijke beleving hebben we structuur aangebracht: bij het ontbijt leest Ruud voor uit een dagboek en ik bid daarna. Wat we samen gemeen hebben, is dat we zien en erkennen dat God voor ons de weg heeft gebaad.”

### Afwijzing

Ruud is in zijn leven veel afwijzing tegengekomen. Hij was daardoor gewend om muren om zich heen te bouwen. Maar een relatie lijdt daaronder. „Als Anja iets voor zichzelf wilde doen, een weekendje weg, dan voelde ik mij afgewezen en dacht: blijf dan ook maar weg.

Soms maakte Anja verkeerde opmerkingen en dan schoten die muren weer omhoog. Ik wilde me niet laten kwetsen. Door die jarenlange afwijzing vertrouw je eigenlijk niemand en daardoor durf je ook je vrouw niet te dichtbij laten komen. Je durft je niet volledig te laten zien.” Anja: „Ik voelde me eenzaam. Ik begreep het niet: waarom ben ik een vijand?”

Hoe hebben ze dit probleem aangepakt? „Door een niet-aanvalsverdrag te sluiten. Als ik iets van Anja niet begrijp of een opmerking komt kwetsend over, dan vraag ik om uitleg. Ik kies er bewust voor om die muur niet meer op te trekken. Wel zeg ik: ‘Je staat op mijn tenen.’ Anja hoeft geen rekening te houden met mijn lange tenen, maar ze kan dan zeggen: ‘Ik besepte niet dat ik erop stond.’ Het neemt de angel van boosheid en frustratie weg.”

Anja vult aan: „Omdat hij die muur niet meer optrekt, krijg ik de kans te vragen wat er is. We houden telkens voor ogen: we willen elkaar niet kwetsen en we hebben het goede met elkaar voor. Die vernieuwing van ons denken heeft in het begin veel energie gekost, omdat er maar iets hoefde te gebeuren en je zat meteen weer in die patstelling. Maar ik denk nu automatisch: Ik denk dat hij het goed bedoelt, het komt alleen verkeerd over.”

*‘Nu begrijp ik waarom mensen niet geïnteresseerd zijn in een lang verhaal’*

### Geen oordeel

Wat is de gouden tip? „Laat veroordeling niet zien of spreek hem niet uit. Als je zegt: ‘Ik vind het niet prettig dat de prullenbak blijft openstaan’, dan heeft niemand er last van. Als je zegt: ‘Jij laat hem altijd openstaan’ dan heb je een probleem”, zegt Ruud.

Anja: „Als partner van een autist moet je eerst alles loslaten wat ‘natuurlijk’ is: zomaar een goed gesprek, tegen elkaar aankruipen op de bank, elkaar zonder woorden begrijpen. Meestal zit dat er niet in. Vervolgens voeg je toe wat wel mogelijk is. Als we bijvoorbeeld samen fietsen, kunnen we goed praten. Dat zijn kostbare momenten.”

Ruud: „En niet denken dat alleen je vrouw zich hoeft aan te passen. Je moet zelf knoppen omzetten om haar toe te laten in



je leven. Als Anja zegt dat ze het fijn vindt dat ik er ben, dan kies ik ervoor om haar te geloven. Ze heeft dat keer op keer gezegd, dus ik mag aannemen dat het zo is.

Of je zet de knop om dat er geen liefde meer is in je relatie. Meestal vlucht je na afwijzing in je koker. Je muren worden dikker, zodat er geen liefde meer doorheen kan komen. Kies ervoor om eerst die muren af te breken.”

Anja: „Het is een voelbaar verschil dat hij mij vertrouwt en ik niet meer in het vijandige kamp zit. Hoewel de dalen dieper en de bergen hoger zijn in onze relatie, kan ik toch die intense voldoening hebben dat we nu echt contact met elkaar hebben. Dat is mij veel waard!”

Meer info: [www.autoofthebox.nl](http://www.autoofthebox.nl)

## Asperger

Het syndroom van Asperger behoort tot het autismespectrum. Kenmerken zijn: moeite met het ‘lezen’ van sociale situaties, gebrek aan inlevingsvermogen, moeite met veranderingen, een neiging tot vaste gewoonten, een voorkeur voor systematische bezigheden, neiging tot obsessief gedrag en gemakkelijk kunnen opgaan in een fantasiewereld. Het grote verschil met autisme is de normale taalontwikkeling, de normale of hoge intelligentie en de normale behoefte om contacten te leggen. Men ziet Aspergers als excentriek of einzelgänger. Door de grote verschillen in de symptomen, methoden en instrumenten is het stellen van een eenvoudige diagnose moeilijk.