



KRACHTIGE TIPS

VOOR

VADERS MET AUTISME



voor meer harmonie in je gezin

Sylvia van Casteren - van Winden

Autismecoach

Makkelijker samenleven

Heb je (kenmerken van) autisme? En heb je een gezin? Merk je dat het allemaal niet vanzelf gaat in jullie gezinssituatie?

Dan herken je vast de volgende dingen: vervelende situaties, ruzies, ontploffingen, slechte band met je kind(eren), relatieproblemen.

Autisme zorgt voor meer en snellere overprikkeling.

Bovendien is het vaak lastiger om je partner en je kind(eren) aan te voelen en op de juiste manier te reageren, zeker in ad hoc situaties.

Ik geef je hier 7 tips waardoor je ervoor kunt zorgen dat de sfeer thuis beter wordt en het samenleven makkelijker.



1. Weet wat de liefdestaal van jouw partner is

Niet iedereen ervaart op dezelfde manier liefde. Als jij weet wat jouw partner als échte liefde ervaart, dan kun je liefde gaan schenken die ook echt aankomt en gevoeld wordt.

Volgens Gary Chapman zijn er 5 liefdestalen. Achterhaal welke liefdestaal jouw partner spreek en vertel je partner wat jou het sterkste liefdesgevoel geeft.

- ♥ Positieve woorden
- ♥ Samen zijn
- ♥ Cadeaus krijgen
- ♥ Dienen
- ♥ Lichamelijk contact

2. Zorg ervoor dat je voldoende échte rust hebt

Om werkelijk te ontspannen heb je momenten nodig dat je even alles los kunt laten!

Veel mensen denken dat ze ontspannen, maar in werkelijkheid staan hun oren op steeltjes om te kijken of ze moeten inspringen in het gezin, of checken ze berichtjes op social media waar ze op 'moeten' reageren, of zijn ze aan het piekeren of iets dergelijks.

Échte rust ervaar je als:

- ✓ Je kunt focussen op waar je mee bezig bent in het hier en nu.
- ✓ Je gedachten, gevoelens en de wereld om je heen even helemaal los kunt laten.
- ✓ Je iets doet wat je prettig vindt.

3. Maak tijd vrij voor je partner

Aan een relatie moet gewerkt worden om het leuk te houden. Bewust tijd voor elkaar plannen en samen quality time hebben is één van de ingrediënten voor een liefdevolle relatie. Ja inderdaad: dus op afspraak tijd voor elkaar vrij maken.

Leg de agenda's naast elkaar en leg momenten vast waarop jullie met elkaar 'daten'. Ga iets doen waar jullie allebei van kunnen genieten. Zorg dat je op dat moment ook niet afgeleid wordt, dus huur oppas in, neem vrij tijdens schooltijd, zet je telefoon uit en ben er voor elkaar.

4. Speciale samen-tijd met elk van je kinderen

Je zult er versteld van staan hoe fijn het is om 1 op 1 tijd te hebben voor (elk) kind. En je kind voelt zich bijzonder en belangrijk doordat je specifiek tijd vrij maakt. Het creëert een gevoel van verbinding.

Speciale samen-tijd zorgt er ook voor dat je je minder schuldig hoeft te voelen voor de momenten dat je druk of overprikkeld bent. De afwijzing naar je kind op zo'n moment is minder erg als je kunt verwijzen naar de speciale samen-tijd.

Plan dagelijks 10 minuten of wekelijks een half uur in per kind. Zorg dat je met aandacht bij die samen-tijd bent en laat je niet afleiden door telefoon of andere dingen. Laat je kind verzinnen wat jullie gaan doen.



5. Stem de planning met elkaar af

Iedereen is druk tegenwoordig. De agenda's staan volgepland en ieder werkt zijn eigen afspraken af. Het is verrassend hoeveel gezinnen vergeten om met elkaar te bespreken hoe de week zal gaan verlopen.

Afstemming over wie welke afspraak wanneer heeft geeft duidelijkheid. En duidelijkheid geeft rust. De verwachtingen zijn helder doordat ieder weet waar hij/zij aan toe is. En bovendien kunnen er vooruit samen oplossingen bedacht worden voor knelpunten in de agenda, waardoor stress voorkomen kan worden. Regeren is vooruit zien.

6. Creëer een 'oplaad-plek'

Veel kinderen worden bij ongehoorzaamheid op de gang gezet of naar hun kamer gestuurd. Het wordt als een soort strafplek gebruikt. Vaak zorgt die niet voor het gewenste leereffect: het kind zal boos, gekwetst, bang of verdrietig zijn en er wordt weinig positieve verbinding gevoeld.

Als er ongewenst gedrag als boosheid, schreeuwen, huilen getoond wordt, heeft iemand meer baat bij tot rust komen in fijne sfeer. Daarna kan er in rust gepraat worden over het ongewenste gedrag en samen oplossingen bedacht worden. Zo wordt de negatieve situatie omgezet in een opbouwend leermoment.

Toon het goede voorbeeld en maak ook voor jezelf een prettige 'oplaad-plek' waar je in positieve sfeer weer tot jezelf kunt komen. Een plek waar je naartoe kunt als je je overprikkeld of gestrest voelt. Zodat je daarna weer opgeladen de situatie ten goede kunt keren.

7. Weet waar je stress van krijgt

Door stress kun je minder goed nadenken.

Daardoor ga je ongenueanceerder en ongeduldiger reageren. Je kent het waarschijnlijk ook: die ongewenste uitbarstingen of implosies.

Ik heb ervaring met overprikkeling bij autisme en ik kan je helpen bij het beter omgaan hiermee. Op weg naar meer harmonie in jullie gezin.

Wie ben ik

Ik ben met een heel open blik opgegroeid. Met interesse voor mensen die niet altijd in de pas lopen. Niet veroordelend maar bekijkend welke factoren meespelen in de betreffende situatie.

Mijn man loopt ook niet met de grote stroom mee. Gaandeweg onze relatie, na de komst van onze kinderen, werden zijn autistische kenmerken steeds zichtbaarder en begonnen onze verschillende denkwijzen ons steeds meer in de weg te zitten.

Ondanks de problemen die er waren, was ik er steeds van overtuigd dat er een manier is om het samen fijn te hebben. Ik heb me verdiept in autisme, opleidingen gevolgd en dingen uitgetoetst thuis. Het heeft ervoor gezorgd dat we nog steeds voor elkaar gaan. Niet vanuit goed of fout, maar vanuit gelijkwaardigheid samen oplossingen bedenken voor de uitdagingen waar we tegenaan lopen. Het blijkt onze relatie diepgang te geven die ik anderen ook gun.

Sylvia van Casteren-van Winden

unica-autismecoaching.nl

06-41503727

Sylvia@unica-autismecoaching.nl

