



## **Terugblik workshop 2** **Studiedag Relatie en autisme**

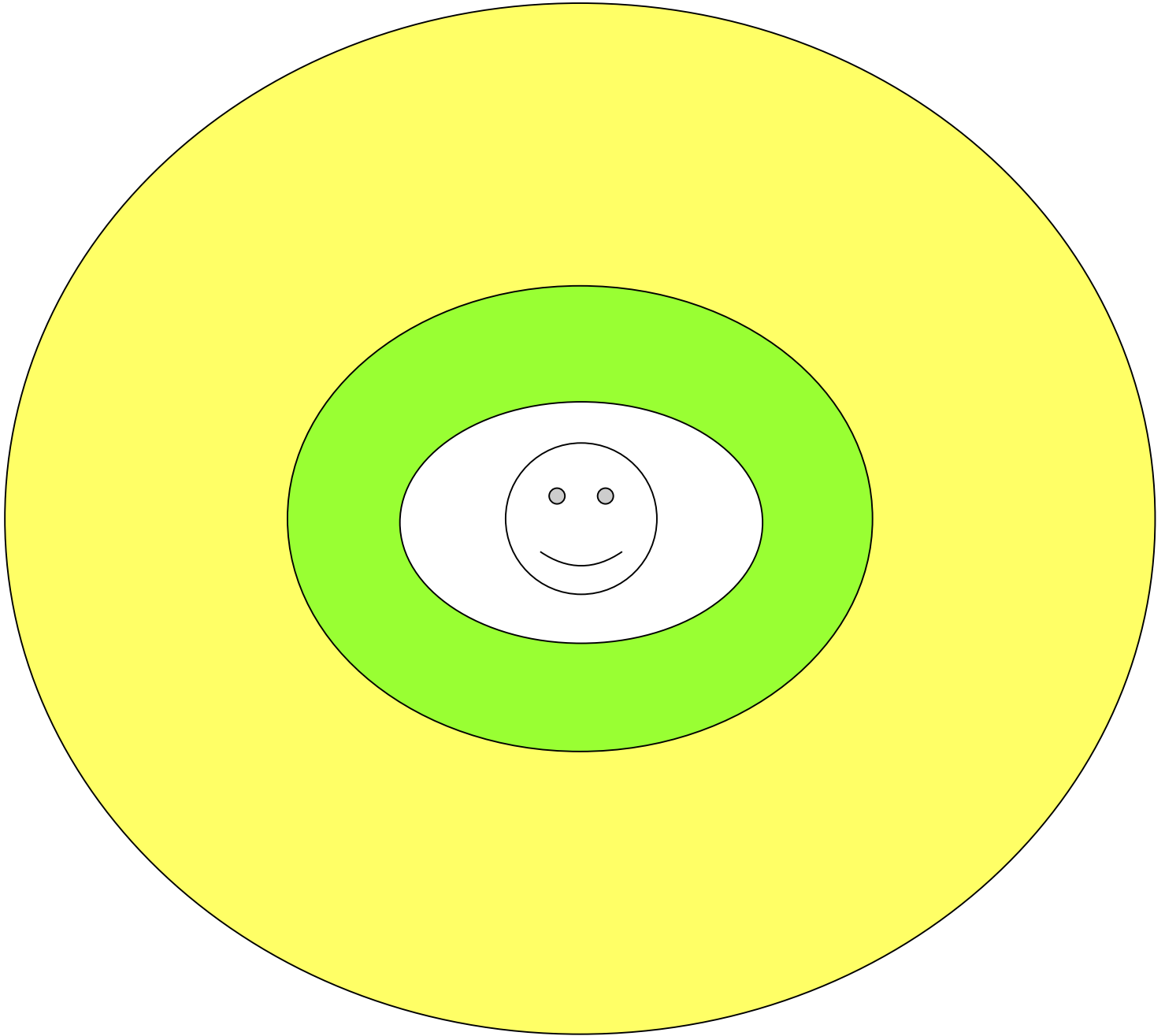
### **Gespreksgroep voor vrouwen** **Workshopleider Josien Teitsma**

Na een kort welkom werd in deze gespreksgroep voor vrouwen met autisme een toelichting gegeven op de uitgedeelde kopieën (zie pagina 2 en 3).

Aan de hand van het nadenken over jezelf en je relaties, werd een korte voorstelronde gedaan waarin de vrouwen met autisme iets konden vertellen over zichzelf en ook de enkele andere aanwezigen konden toelichten waarom ze in deze workshop waren aangeschoven. Na de voorstelronde is er gesproken over ervaringen en vragen bij het aangaan en onderhouden van relaties. Er was veel openheid en er werd veel onderlinge herkenning ervaren.

Een aantal zaken die opvielen in de besproken ervaringen en vragen:

- Meerdere vrouwen met autisme hebben moeite met het voeren van sociale gesprekjes, bijvoorbeeld op een verjaardag
- Bij het aangaan en onderhouden van een (liefdes)relatie is het voor verschillende vrouwen met autisme moeilijk om een balans te vinden tussen 'samen' en wat de andere persoon in de relatie nog aan ruimte voor zichzelf over houdt
- Vrouwen met autisme ervaren gevoelens en emoties, maar weten die moeilijk te herkennen bij zichzelf en het benoemen en verwoorden is nog moeilijker
- Veel vrouwen met autisme krijgen pas op latere leeftijd (na hun 20<sup>e</sup> verjaardag en regelmatig na hun 35<sup>e</sup>) een diagnose autisme. Vaak gaat daar een jarenlange zoektocht aan vooraf, soms met andere diagnoses als 'angststoornis' en 'depressie'.



# Ik en mijn (liefdes) relaties

**Ik:** In de binnenste cirkel, het gezichtje

## **Relaties:**

Buiten het gezichtje zijn cirkels

Zet in de 1<sup>e</sup> cirkel de relaties die het dichtst bij je staan

Zet in de 2<sup>e</sup> cirkel mensen waarmee je wel een relatie hebt maar die minder belangrijk voor je zijn.

Zet in de buitenste cirkel de anderen.

### Mensen waar je een relatie mee kunt hebben

Man	Vrijwilligers
Kinderen	Gemeenteleden
Ouders	Buren
Broers/ zussen	Mensen die je vandaag ontmoet
Vrienden/ vriendinnen	Personeel van winkels waar je de boodschappen doet
Collega's	Anderen... zelf in te vullen
Hulpverleners	

## **Wat houdt je bezig?**

Wat vind je goed gaan in relaties?

Wat vind je lastig in de omgang met anderen?