

Daten is voor iederéén moeilijk. En spannend! Maar als je autisme hebt, is het misschien nóg wel lastiger. Want hoe begin je een gesprek? Hoe interpreteer je allerlei signalen? We vroegen het aan twee mensen met ervaring op het gebied van daten en autisme.

Over wensenlijstjes, de friendzone en je innerlijke saboteur

Door Anouk Breeman

Otto Kortmulder (51) maakte na jaren in het bedrijfsleven in 2005 de overstap naar zorg en onderwijs. Daar verdiepte hij zich meer in autisme en bouwde hij zijn ervaringsdeskundigheid uit met vakkennis. Nu heeft hij zijn eigen praktijk in autismebegeleiding en coaching: **Begrijp Autisme | OK-begeleiding**. Hij is gespecialiseerd in het coachen van mensen met autisme en een relatiewens. Ook geeft hij lezingen. Meer info, blogs en tips op begrijpautisme.nl

Otto heeft heel wat dates achter de rug. Leuke, minder leuke en soms bizarre dates. Maar het leidde nooit tot een blijvend contact. Hij vroeg zich af waarom zijn dates niet werkten en is zich erin gaan verdiepen. 'Vanaf het moment dat ik mijn nieuwe aanpak in de praktijk bracht, had ik leukere en betere dates.' Nu heeft hij een relatie en coacht hij mensen met autisme, om beter en succesvoller te daten.

Sollicitatiegesprek

In datingshows op televisie zie je vaak hoe twee mensen een soort sollicitatiegesprek voeren. 'Wat zoek je precies in een man?' vraagt hij haar. 'Nou, hij moet wel sportief en hoogopgeleid zijn, minimaal 1.80 lang zijn en binnen een uur rijden wonen,' is bijvoorbeeld het antwoord.

'Wensenlijstjes werken niet,' beaamt Otto. 'Lijstjes omschrijven de eigenschappen die je in een ander zoekt. En dan zit je straks naast elkaar op de bank met iemand die aan je lijstje voldoet en heb je niets gemeenschappelijks. Wat wél werkt zijn relatiewaarden. Wat vind je belangrijk in een relatie? Waar worden jullie beiden, samen gelukkig van? Accepteer je elkaar helemaal zoals je bent?'

Veel stellen vinden elkaar via het internet. Otto is een voorstander van betaalde online

platforms, daar vind je de mensen die serieus op zoek zijn naar een relatie. 'Een uitgebreid profiel verkleint misschien het aantal matches, maar zorgt voor betere matches en voorkomt nutteloze dates.'

Friendzone

Dates kunnen heel gezellig verlopen, maar toch komt er geen tweede date. Of de date eindigt in de friendzone. Hoe voorkom je dat jouw date je vooral een gezellige gesprekspartner vindt, terwijl je wil dat de ander jou als 'relatiemateriaal' ziet? 'Vergroot je aantrekkingskracht en toon initiatief. Dat kun je trainen. Naarmate je oefent, word je er beter in. Kom uit je comfortzone. Geef de ander een compliment. Complimenten over dingen waar de ander invloed op heeft, zijn de beste. Dus niet: *Wat heb je mooie ogen!* Maar geef een compliment over een kledingstuk dat mooi past bij de kleur ogen.'

Communicatie vindt volgens Otto plaats op vier verschillende niveaus. 'Op inhoud, op procedure, via interactie en op emotie. Tijdens het daten is het van belang dat je verbinding maakt. Echte verbinding krijg je bij interactie en emotie. Toon oprechte belangstelling in de ander. Vraag door als de ander vertelt over zijn of haar werk of hobby's: *Wat vind je daar zo leuk aan? Waarom ben je tot die keuze gekomen?* Sluit hierop aan met iets van jezelf en wat jij leuk vindt. Dan heb je herkenning en voel je verbinding.'

Nog een tip van Otto: 'Creëer een prettige sfeer voor jezelf en voor de ander, plan niet te veel rondom je date-afspraken. Nog belangrijker, neem de tijd om elkaar te leren kennen! Je hebt meerdere dates nodig om te checken of iemand echt bij je past.'

Saboteur

'Veel mensen met autisme hebben een pestverleden. Daardoor hebben ze een overactieve saboteur ontwikkeld. Dat stemmetje in je hoofd dat voortdurend tegen je praat en commentaar levert. Dat zegt bijvoorbeeld: *Ze vindt jou vast een nerd!* Of: *Hij is toch veel te knap voor jou?* Het stemmetje wil je behoeden voor pijn, verdriet en ellende. Het



Otto Kortmulder:

'Wensenlijstjes werken niet'

Ook daten met autisme?

Zo'n 20% van de relaties ontstaat via online dating. In de leeftijdsgroep 50-65 jaar is dat zelfs 37%. Heb je ook zin om eindelijk die stap te zetten? Kijk dan eerst eens op het NVA-Forum, forum.autisme.nl

heeft een beschermende functie. Bij 180 op de snelweg rijden, roept het stemmetje: *Niet doen, je krijgt een boete!* En het houdt je tegen als je die vervelende collega wil slaan. Nu, als volwassene, moet je leren wanneer de stem helpend is en wanneer niet. Je kunt de saboteur bedanken dat 'ie je wil beschermen tegen een afwijzing. Zeg: *Ik overleef dat wel.* Daarmee vergroot je je kansen.'

Wanneer vertel je dat je autisme hebt? Otto: 'Afhankelijk van de situatie. Wel vrij snel. Bij iemand in een rolstoel of met een blindenstok is direct duidelijk waarmee je rekening moet houden. Autisme is niet zichtbaar, maar wel voelbaar. Als jij niet open bent over je autisme, voelt je date jouw 'anders-zijn', weet niet wat er aan de hand is en kan daarom afhaken. De meeste mensen zijn echt bereid om rekening met jou en jouw autisme te houden. Wees helder over je autisme en wat het voor jou betekent. Openheid en eerlijkheid brengen je dicht bij elkaar.'

>> lees het verhaal van Mandy op pagina 10

Online kun je datingsites met elkaar vergelijken om er één te vinden die jou aanspreekt. Voel je je meer op je gemak bij een datingsite voor mensen met autisme? Probeer dan bijvoorbeeld Autism Date, een datingapp die vier jaar geleden is ontwikkeld door Delano Zijlmans (26). 'Je begrijpt elkaar beter. Als je moeite hebt met kletsen, is dat niet erg. Hier zijn meer mensen die wat stiller zijn,' vertelt Delano. Inmiddels telt Autism Date 4300 leden, in binnen- en buitenland. Iedereen krijgt wekelijks een mail met mogelijke matches.

Delano ontwikkelde 3D-city, waar leden elkaar virtueel kunnen ontmoeten. 'In street chat kan jouw avatar een praatje maken met de avatar van iemand anders. Een laagdrempelige manier om contact te leggen. Je kunt ook online spelletjes doen, zoals zeeslag, 4-op-een-rij, schaken en dammen.'

Ga naar autismedating.nl of download de app.





Mandy Verleijdsdonk (33) kreeg haar diagnose toen ze 27 was, na een periode waarin ze worstelde met dwang, depressie en angst. Ze heeft psychologie gestudeerd en werkt als communicatiemedewerker bij een ggz-instelling. Op haar blog mandyverleijdsdonk.nl schrijft ze over autisme.

Mandy Verleijdsdonk:

‘Daten is niet weten’

‘Ik ben op dit moment met iemand aan het daten. We hebben nu een paar leuke dates gehad. Per keer bekijk ik of ik nog een keer wil afspreken,’ vertelt Mandy. Ze is vier jaar vrijgezel en heeft veel dates achter de rug. ‘Het kost zóveel energie! Maar ik leer wel veel. Over mezelf en over mensen. Geen enkele date of relatie is voor niets geweest. De onzekerheid is het lastigste, iedere keer opnieuw. Niet weten wie iemand is, of waar het heen gaat. Naarmate je vaker oefent, wordt het wel iets makkelijker. Ik denk veel na en zoek diepgang in gesprekken. Tijdens een date kan ik moeilijk bij mijn gevoel komen en zit ik veel in mijn hoofd. Dan ben ik bezig met vragen als: Wat moet ik zeggen? Wat gaan we doen? Ik ben erg gefocust op taal,

op wát ze zeggen. Daardoor mis ik vaak non-verbale signalen. Vroeger was ik vreselijk onzeker over mezelf, mede doordat ik heel lang niet wist dat ik autisme heb. Daardoor kon ik het ‘anders-zijn’ niet verklaren en voelde ik me altijd minder dan een ander. Nu is de focus op wat de ander van mij vindt minder. Ik wil de ander leren kennen. Op die manier sta ik actiever in het daten en heb ik de regie. Ik heb wel onderwerpen in mijn hoofd, die ik kan inzetten als er lange stiltes vallen. Maar als ik het niet voorbereid en ik heb tóch een leuk gesprek, is dat een teken dat het klikt. Grenzen bewaken is lastig. Ik ben meegaand, dus als iemand mij leuk vindt, denk ik al gauw dat ik hém ook leuk vind. Door veel alleen te zijn en later met anderen over mijn date te praten, kan ik alsnog voelen of het goed zit. Dan heb ik genoeg ruimte en tijd om bij mezelf te blijven en te kunnen achterhalen wat ik zelf echt wil.

Datingsite voor mensen met autisme

Vroeger heb ik wel gedatet met mensen met een kwetsbaarheid. Ik had toen een relatie met iemand met asperger, maar wist zelf nog niet van mijn eigen autisme. Toen was dat voor mij de enige manier waarop ik het durfde, het was een veilige opstap. Het is goed dat er aparte datingplatforms zijn voor mensen met een kwetsbaarheid. Maar zelf wil ik me nu niet beperken tot één doelgroep. Mijn huidige date heb ik ontmoet via Tinder. Daar heb je een groot aanbod. Maar je moet wel goed filteren, zodat je alleen de mensen overhoudt die ook een serieuze relatie zoeken. Mannen die niet eens één regel tekst in hun profiel zetten, swipe ik sowieso weg. Ik zeg altijd vrij snel dat ik autisme heb, vanwege mijn blog. Daar krijg ik weinig negatieve reacties op. Ik ga geen lezing over autisme geven tijdens een date, maar ik laat mijn autisme zien wanneer het komt. Als ik bijvoorbeeld in een verkeerde trein stap omdat ik overprikkeld ben na een date, vertel ik dat.

Daten in coronatijd

In de datingwereld is het gebruikelijk om in dezelfde periode met meerdere mensen af te

spreken. Ik kan dat niet, daar word ik onrustig van. En het is ook helemaal niet handig in coronatijd. Tijdens de lockdown heb ik leren videobellen, dan hoef je niet meteen fysiek af te spreken. Normaal kun je samen iets gaan doen, nu heb je minder mogelijkheden. Ik heb zelf geen auto, dus daarom komt de ander vaak naar mij. Als het dan geen leuke date is, zit ik zo’n jongen soms weg te kijken! Als ik bij mij thuis afspreek, moet ik goed mijn eigen regie houden. Ik ben best gelukkig nu, een relatie is een toevoeging. Dat maakt het daten makkelijker. Als ik verder wil daten, maar de ander niet, denk ik niet meer dat ik iets fout heb gedaan. Dan ben ik gewoon zijn type niet.’ ●

Hoe meer keus, hoe minder matches

Een derde van de vrijgezellen gebruikt Tinder. Nooit eerder hadden we zoveel keus. Maar hoe meer keuze, hoe minder matches, blijkt uit onderzoek van de Universiteit van Tilburg. Daardoor raken we overweldigd en sluiten we ons af, waardoor een afwijspatroon ontstaat. Hoe vaker mensen achter elkaar swipen, hoe kleiner de kans op een positieve match, vertelt onderzoeker Jaap Denissen: ‘Het afwijzen van profielen maakt mensen kritischer en negatiever over hun kansen. Naarmate er meer profielen worden afgewezen, worden mensen pessimistisch en minder snel tevreden.’

Vrouwen zijn kritischer dan mannen

Uit gebruikersdata van datingapp Hinge blijkt dat de helft van de likes die vrouwen sturen naar slechts 15% van de mannen gaat. Mannen verdelen de helft van de likes over 25% van de vrouwelijke gebruikers. Vrouwen zijn dus kieskeuriger dan mannen en liken alleen de allerleukste profielen. Onder de twintig jaar zijn er vrijwel geen verschillen tussen mannen en vrouwen in neiging om alleen de knappe profielen te waarderen.



Louise Wester (2002) heeft asperger en woont met haar ouders, haar twee jaar oudere broer, een hond en drie katten in Amsterdam. Ze schrijft in haar columns over hoe het is om een tiener te zijn met autisme.

Moeilijk

Het is moeilijk om iets te doen. Het is moeilijk om uit bed te komen. Het is moeilijk om schone kleren aan te doen. Het is moeilijk om te eten. Het is moeilijk om van de bank te komen. Het is moeilijk om naar buiten te gaan. Het is moeilijk om te schrijven. Het is makkelijker om iets te doen voor iemand anders dan om iets te doen voor mezelf. Maar zelfs dat lukt niet.

‘Mijn lichaam luistert niet naar gezond verstand’

Het is nu volgens mij drie dagen geleden dat mijn moeder mij vroeg of ik haar broek wilde naaien. Ik denk dat het nog niet eens vijf minuten werk is. De broek ligt nog steeds onaangeraakt op dezelfde plek. Elke dag vraagt ze of ik het vandaag wel wil doen. Elke dag zeg ik sorry dat ik het ben vergeten en elke dag zegt ze dat het niet uitmaakt. Op mijn bureau hangt een post-it waarop staat: ‘Morgen ben je blij dat je het gisteren hebt gedaan’. Ik heb het zelf opgeschreven en opgehangen. Ik heb er alleen nog niet naar geluisterd. Ik weet dat zodra ik ernaar luister en dingen ga doen, dat ik dan blij ben. Maar nog steeds is het moeilijk.

Mijn lichaam luistert niet naar gezond verstand. Mijn hersenen weten dat ik makkelijk die broek kan naaien, mijn gitaar oppakken of aan scheikunde kan zitten, maar mijn lichaam zegt nee. Want mijn lichaam zegt dat ik de naaimachine uit de kast moet pakken én de stekker in het stopcontact moet stoppen. Dat ik nieuwe draad moet pakken én die in mijn naaimachine moet rijgen. Mijn lichaam weet dat ik het daarna moet opruimen. Dat ik de draad weer terug moet leggen, de stekker uit het stopcontact moet halen en de naaimachine ook weer terug in de kast moet zetten. Mijn hersenen zeggen dat ik die dingen ook makkelijk kan doen, maar mijn lichaam zegt dat ik om bij die kast te komen de mand van mijn hond opzij moet schuiven en dat ik de tafel leeg moet maken zodat er ruimte is voor de naaimachine.

Zo blijft het doorgaan en ik, ik blijf op de bank zitten. Ik zal mijn lichaam voor de gek moeten houden. Ik moet alles in minuscule stapjes doen. Zo klein dat mijn lichaam niet eens merkt dat het iets aan het doen is. Dat mijn lichaam niet merkt dat het iets gaat doen. Ik kan mijn voeten op de grond zetten. Ik kan opstaan. ●