

TOSKoploper over liefde

Ervaringen van volwassenen met TOS



Inhoudsopgave

Liefde	4
Ervaringen	4
Samenwonen of eerst alleen	4
Niet actief op zoek	4
De ware nog niet gevonden	5
Je niet kunnen binden	6
Communicatieproblemen	6
Wat je zoekt in een liefdesrelatie	7
Een maatje waar je alles mee kan delen.....	7
Liefde en knuffels	8
Kinderen kunnen krijgen	8
Wat je nodig hebt in een relatie	9
Vrijheid: je eigen ding kunnen doen	9
Je bent gewoon jezelf.....	10
TOS accepteren en begrijpen	10
Tips voor een liefdesrelatie	11
Een partner vinden.....	11
Vertrouw op je gevoel en ervaring	12
Aandacht voor elkaar	12



TOSKoploper
doet onderzoek naar de ervaringen van volwassenen met TOS op hun weg naar zelfstandigheid

PAR
participatief samen | actie doen | onderzoek verzamelen analyseren

37 unieke respondenten deelden hun ervaringen met ons en met elkaar via:
 Online interviews
 Facebook
 WhatsApp
 Zoom feedback-bijeenkomsten

3 wetenschappelijk onderzoekers & 3 ervaringsdeskundige co-onderzoekers

Karlijn Aussems
 Meike van Genugten
 Jet Isarin
 Maartje Kobesen
 Iris Manders
 Jérôme Vergne

wonen | opleiding & werk | vriendschap | band met ouders | bondgenoten | **liefde** | pesten & misbruik | eenzaamheid | zelfstandig met een beetje hulp

Volwassenen met TOS vertelden over hun ervaringen in de liefde. Dat deden ze in de online interviews met een onderzoeker en een co-onderzoeker, in de gesloten Facebookgroep van TOSkoploper, via onze WhatsApp-groep en in de Zoom-bijeenkomsten waarin we onze bevindingen toetsen.

Aan het woord komen Meike (30), Jérôme (29), Maartje (23), Mea (29), Mariëlle (28), Esther (26), Anouk (24), Xiao (21), Wesley (25), Pieter (21), Selma (34), Sharon (23), Mikan (32), Cindy (29), Mark (27), Sofie (34), Jérôme (29), Mike (44).

Alle illustraties zijn van de co-onderzoekers: Meike van Genugten, Maartje Kobesen en Jérôme Vergne.

De citaten in dit verslag zijn afkomstig van volwassenen met TOS en bevatten soms taalfoutjes.

Liefde

In de interviews vertellen deelnemers over hun liefdesleven en in de WhatsApp-groep delen ze ervaringen en tips.

Ervaringen

Samenwonen of eerst alleen

Vijf van de vijftien geïnterviewden hebben een partner. Twee van hen wonen samen met hun partner, drie wonen er nog apart. Mariëlle vertelt dat ze graag wil samenwonen. Zij en haar vriend wonen allebei nog bij hun ouders en zoeken naar een huis.

Echt als je een huis hebt staan ergens, wij willen daar met alle liefde wonen.

Maartje twijfelt aanvankelijk of ze eerst alleen wil wonen of meteen met haar vriend Jérôme, maar een jaar later heeft ze de knoop doorgehakt.

Ik wil gewoon best wel samenwonen, maar eerst wil ik gewoon zelf sterk op mijn voeten staan, eerst gewoon wil ik zelfstandig worden, eerst een paar jaar op mezelf wonen in een kamertje. Ik heb een studiootje sinds kort. Die is hartstikke dichtbij werk, maar ik moet nog steeds wel met OV naar werk toe. Dat is wel iets meer reizen maar daar heb ik het wel voor over. Als ik soms bij Jérôme ben, dan kan ik ook kijken of ik dan naar werk toe kan gaan. Dat kan altijd nog, kijken hoe het gaat. Het is gewoon leren wat wel en niet werkt.

Mea was minder geduldig en ging heel snel samenwonen. Volgens haar hielp dat juist om zelfstandiger te worden.

Ik woonde eerst nog even bij mijn ouders tijdens de relatie, maar ging daarna snel met hem samenwonen. En dat voelde al snel als thuiskomen. Het was een goede stap om samen te wonen, omdat ik dan ook meer zelfstandig werd. Bij mijn ouders voelde ik me meer vastgebonden, nu kon ik wat meer opgroeien. Ik miste thuis alleen heel even in het begin, maar dat was kort. Maar nu heb ik geen regels meer en geen paps en mams die op de voorgrond staan.

Meike zegt dat er ook alternatieven zijn.

Je kan ook samenwonen in een woongroep, hoeft niet per se een liefdesrelatie te zijn.

Niet actief op zoek

Van de tien geïnterviewden die geen partner hebben, zijn er zes ook niet actief op zoek (Anouk, Esther, Selma, Xiao, Wesley en Pieter). Anouk wil eerst haar opleiding afronden.

Ik vind het zo ook eigenlijk wel genoeg, met school en opleiding, laat ik dat nou maar eerst afsluiten enzo.

Esther en Selma zijn het leven als single gewend. Esther wil niet anders.

Ik heb nooit iets gehad, dus ik heb er ook geen behoefte aan. Ik ben ook gewoon ... vaak op pad en dan moet je zelf daar ook rekening mee houden. Dus ik vind het wel lekker zo.

Selma wil wel een vriend, maar gaat toch niet op zoek.

Aan de ene kant mis ik het, maar aan de andere kant ben ik het ook zo gewend om hier alleen te zijn. Ik wil heel graag een vriend maar ik ga er echt niet op zoek naar.

Xiao, Wesley en Pieter willen eerst meer zelfstandigheid, voordat ze zelf aan een relatie beginnen. Pieter wil daarna pas zijn partner kiezen.

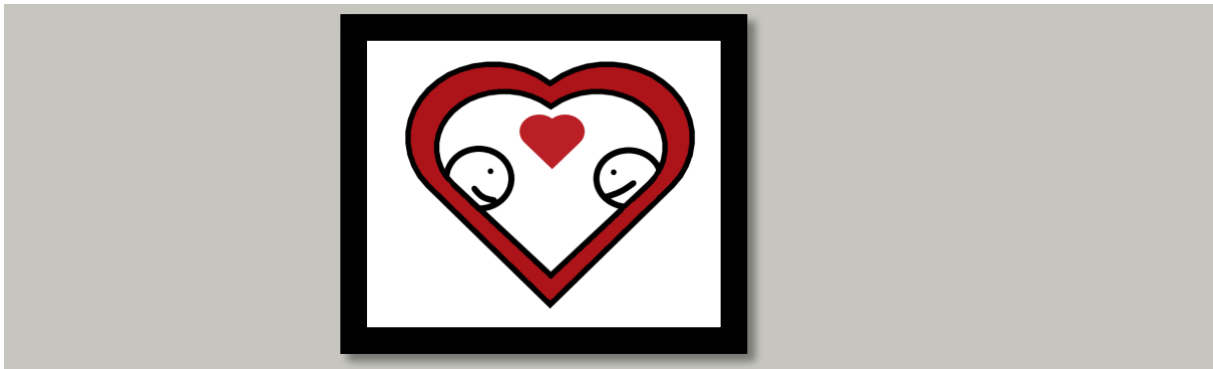
Ik wil eerst alleen wonen, daarna kan je altijd beslissen bij wie je gaat wonen, dan kan je besluiten hoe je het kan aanpassen.

Wesley wil eerst gewend zijn aan het alleen wonen.

Hoe mijn toekomst is tenminste dat is dat ik heel veel heb geleerd over alleen wonen en hoe dat allemaal werkt. Dat is in ieder geval één ding. Ten tweede als ik dat allemaal weet, dan wil ik graag een relatie beginnen met iemand eigenlijk.

Xiao denkt bij een relatie ook aan kinderen, en vindt dat nog te veel.

Je moet eerst voor jezelf kunnen zorgen voor je voor een ander kan zorgen, en ik ben nog niet superzelfstandig, dus, ik weet niet of ik voor een kind kan zorgen. Ik vind het een groot iets.



De ware nog niet gevonden

Acht geïnterviewden vertellen dat ze wel behoefte hebben aan een relatie, maar dat ze nog geen partner hebben.

Ik heb niet de ware gevonden waar ik mij goed bij voel. Die heb ik nog niet gesproken. (Selma)

Relatie lijkt me wel leuk, alleen wel lastig omdat ik nog nooit een relatie heb gehad, dus ik weet niet hoe dat werkt. Ik heb er nog geen ervaring mee dus, ik heb nog nooit een relatie gehad, en kinderen, ik weet het niet. (Xiao)

Sharon vreest dat ze alleen blijft.

Ik ben altijd bang dat niemand kan vinden. Dat altijd alleen blijf.

Pieter en Mea verwachten dat het helpt als je moeite doet om iemand te vinden. Pieter denkt dat dit van twee kanten moet komen.

Ik kan het gesprek beginnen, maar het kan ook andersom. Ik ben wel degene die een gesprek aangaat, al zijn ze onbekend. Op het begin is het wel lastig, maar dan doe je het wel vaker.

Mea ontdekte dat je makkelijker een partner kan vinden als je een actief sociaal leven hebt.

Je vindt iemand niet zomaar. Ik heb echt door het sporten en hobby's en werken iemand tegen gekomen in de horeca. Mijn man werkte in de horeca. We zagen elkaar eerst niet staan, maar ik zag wel zijn vriend. Later viel mijn oog toch op hem.

Vijf deelnemers vinden dat het niet alleen aan jezelf ligt of je de ware vindt. Je moet maar net geluk hebben.

Nou je moet niet echt iemand vinden, je moet er gewoon tegen aan lopen. Als je gaat zoeken dan vind je niet echt snel iemand, mijn ervaring!

Mikan vertelt dat een slechte reputatie van haar broer haar in de weg stond.

Een jongen wou niet met mij verkeren niet omdat ik de zus was van mijn broer. ... Dus criminele wereld heb ik geleefd dus.

Pieter baalt dat zijn klasgenoten te verschillend zijn om te daten.

Bij niveau twee zijn het echt verschillende leeftijden, superirritant. De meesten in mijn klas zijn jonger, en een ander is moslim dus die mag niet van haar ouders. Ze is gewoon aardig als persoon maar niet als vriendin.

Ook de *lockdown* maakt het lastig om te daten.

Het is zeker lastig in de coronatijd, lastig om iemand te vinden zolang horeca gesloten is. (Cindy)

Cindy neemt nu alle tijd om een jongen te leren kennen die ze op een datingsite heeft ontmoet.

Ik vind het lastig om iemand te vinden buiten. Vooral weet ik niet of iemand dan al bezet is, ja of nee. Dus ik doe het via datingsite. Nu doe ik het via Facebook-dating. Ik heb nu een leuke jongen gevonden. We zijn nu veel met elkaar aan het kletsen. Ik ken hem nu al een paar maanden. Nu zeggen we, zullen we op date gaan? Hij woont een half uurtje rijden met de auto. We zeiden allebei, we zien wel wat ervan komt.

Je niet kunnen binden

Drie deelnemers vinden het over de moeite om zich te binden door slechte ervaringen. Zij delen hun ervaringen anoniem (zie ook pesten en misbruik, emotionele blokkade). Een deelnemer zegt dat ze uit verlatingsangst soms dingen zegt die ze niet meent en de ander daarmee wegjaagt:

Ik heb verlatingsangst, iets dat komt uit mijn verleden waarin ik vaak buitengesloten werd. Of dat mensen opeens niks meer van me wilden of anders naar me gingen kijken. In liefdesrelaties zie ik dat terug, word ik op een gegeven moment erg onzeker als iemand opeens afstandelijker gaat doen. ... Vaak als ik in een relatie ruzie had, dan floepte ik er dingen uit die ik niet meende. Zo kon ik zeggen dat de relatie voor mij klaar was. De ander was dan ook snel op mij afgeknappt waardoor de relatie ook echt uitging, terwijl ik dat eigenlijk helemaal niet wilde.

Pieter maakte juist mee dat hij wel een relatie wilde, maar dat de ander te weinig moeite deed.

Soms doe ik mijn best, dan doe ik romantisch. Dan kook ik, kaarslicht, kijken we een romantische film. Maar het is gewoon moeilijk. Ik heb het nog niet gedaan.

Communicatieproblemen

De deelnemers die een relatie hebben of hebben gehad, merken dat het lastig is om elkaar te begrijpen. Meike zucht bij het denken eraan:

Communicatie in liefdesrelaties pff...daarom is het mij nog niet zo gelukt om iemand te vinden. Vraagt toch veel van je. ... Door communicatieproblemen is het vaak mis gegaan. Dat ik de emoties van anderen of van mezelf niet zo goed begreep. Omdat de ander dan niet duidelijk genoeg was naar mij.

Mea komt er soms ook niet uit met haar vriend.

Ik vind dat hij me niet altijd even goed begrijpt, vooral met communicatie, dus dan raakt hij gefrustreerd en ik dan ook. Dan voel ik me niet begrepen, dat is wel eens lastig.

Wat je zoekt in een liefdesrelatie

Wat deelnemers zoeken in een relatie, verschilt per persoon. Ze spreken over een maatje waar je alles mee kan delen, voor elkaar door het vuur gaan, de liefde en knuffels die je nodig hebt en over kinderen krijgen.

Een maatje waar je alles mee kan delen

Mark, Selma en Pieter zoeken naar een partner waar ze alles mee kunnen delen.

Ik wil gewoon iemand hebben, een maatje waar ik alles mee kan delen. En ook een keer zij zelf iets zegt.
(Mark)

Selma wil de ander kunnen vertrouwen.

Dat iemand mij gewoon steunt, en dat ik diegene vertrouw en dat je elkaar steunt, en dat je echt met elkaar in gesprek kan gaan. ... en dingen uitspreken. Weet je, dat moet ook echte liefde zijn, want anders vind ik het wel best.

Terwijl Mark en Selma verhalen willen delen, waardeert Mariëlle het dat haar vriend sneller dan zichzelf doorheeft als ze ergens mee zit. Ook vindt ze het fijn dat ze samen veel doen.

Het is mijn beste maatje van mijn leven. Ik kan alles met hem doen. Dat betekent voor mij liefde, dat je met iemand omgaat die je alles kan bieden. En vooral, wat ik heel leuk vind is dat hij al aan mij kan zien als ik met iets zit zonder dat ik het zelf zie. Dat vind ik bijzonder.

Pieter wil zijn avontuurlijke leven met iemand kunnen delen.

Ik zoek een sportieve vriendin, geen luie! Ik wil wel wat actie en pit. Iemand die ook van avontuur houdt. Dingen samen doen. Kamperen, tochten lopen, samen hardlopen, samen koken en dat opeten. Voor elkaar door het vuur.

Maartje heeft veel over voor haar relatie.

Ik wil gewoon lekker vertrouwd met elkaar. En iemand waarmee je alles voor elkaar over hebt.



Mikan gaat voor haar man door het vuur.

Het is misschien zoeken maar als je iemand gevonden hebt en iemand jou gevonden heeft dan is het echt liefde. Die gaan vaak door de vuur. Me pap heeft ook altijd gezegd van: 'Mikan, je kunt wel verder kijken andere liefde, maar je hebt nu alles goed op de rit. Je hebt een gezinnetje, je weet van mekaar hoe hij is, hij weet ook hoe jij in mekaar zit. Wedden, als je een andere relatie zou nemen, krijg je ook dezelfde ruzie weer, je krijgt weer dezelfde problemen weer'. Ik heb ook gescheiden ouders. Ik heb gezien hoeveel ellende het kost als je scheidend bent.

Mariëlle heeft geleerd dat ze soms niet op haar vriend kan rekenen, en dan meer aan haar vriendinnen heeft.

Mijn vriend is van de zomer vijf weken naar Turkije teruggegaan en ik heb hem de eerste dagen dat hij weg was alleen maar verrot uitgescholden zo van: waarom laat je me hier alleen achter, eigenlijk, en vond ik het echt heel erg. Maar het zijn wel de vijf weken dat ik het meeste heb geleerd om alleen te zijn. Van die momenten. En dat je meer hebt aan vriendinnen dan dat je aan soms je eigen man hebt, die je niet achterlaat.

Liefde en knuffels

Mikan zocht naar liefde omdat ze die thuis miste.

Ik was toch vrijgezel. En m'n moeder zag me toch niet staan niet. Dus je gaat toch ergens liefde zoeken een beetje.

Ze haalt de liefde uit kleine dingen bij haar gezin.

Eten koken, is voor mij ook liefde. Als ik zie dat mijn gezin smult van het eten, nou, ben ik allang blij mee.

Ook Sofie vindt de liefde in haar gezin. Ze voelt zich gesteund door de knuffel van haar man.

Ik voel het vaste ritme door mijn vingers glippen en ik merk gewoon dat het een chaotisch wordt in mijn hoofd, en krijg het heel lastig op een rijtje. Gelukkig komt mijn vriend elke avond thuis vanuit z'n werk, waar ik even die nodige knuffel en liefde van krijg, en als we 's avonds na het eten eventjes naar buiten kunnen om een luchtje te scheppen met mijn gezinnetje.

Selma heeft ook behoefte aan een partner bij wie ze zich veilig voelt.

Dat we elkaar kunnen knuffelen en aanraken.

Pieter miste dit in zijn relatie en maakte het daarom uit.

Ik heb wel een relatie gehad, maar als je niet wilt zoenen, ja, dan is het klaar. Ze was ook stil, en niets zeggend.

Kinderen kunnen krijgen

Regelmatig spreken deelnemers ook over de rol van een relatie voor het krijgen van kinderen, zoals Mea die moeder geworden is.

Ik wil oud worden met mijn relatie, we hebben samen een kindje, ik wil dat we ons hele leven samen kunnen zijn, dat we het avontuur voor altijd aan kunnen gaan al gaat het niet altijd makkelijk.

Maartje wil wel kinderen met haar vriend, maar vraagt zich nog af of het wel verstandig is.

Ik vind zelf kinderen best wel een hartstikke leuk. ... Maar is gewoon, dan vraag ik gewoon, als ik kinderen krijg ... krijgen zij ook TOS weet je?

Selma wil graag een relatie en kinderen. Maar omdat ze nog geen relatie heeft, zoekt ze uit of ze kinderen kan krijgen van een donor.

Ik heb de keuze om kinderen te krijgen en het alleen te doen. Ik kan het er nu makkelijker over hebben, ik heb het losgelaten. Ik ben er makkelijker in geworden, ik zie wel waar het schip strandt. Ik heb een half jaar een relatie gehad en om elkaar heen gedraaid, niets geworden. Ik voelde na een half jaar, met hem wil ik geen kinderen. Ik keek naar donor en schrok hoe duur het was. En dan moet je het alleen oplossen. Ik ben wel heel nieuwsgierig, zitten zoeken naar een donor maar het voelt op dit moment nog niet goed. En ik weet nog niet of ik het vergoed krijg. Ik heb het op dit moment nog even weggelaten. Als ik ooit kinderen kan krijgen, mooi, maar niet gelukt, jammer, maar dan kan ik optrekken met mijn nichtjes. ... Ik zie ook mensen die hebben kinderen maar geen goede relatie.

Cindy wil net als Selma graag kinderen, maar vindt het belangrijk dat ze eerst een goede relatie heeft voordat ze over kinderen gaan praten.

Ik wil uiteindelijk wel kinderen maar het heeft geen haast. Als het komt, leuk en als hij het ook wil natuurlijk, maar als het niet gaat gebeuren, het zou jammer zijn natuurlijk. ... Bij de eerste date krijg ik al vaak de vraag, wil je kinderen? Dan denk ik, wow, rustig, we zijn net aan het daten! Ik ken je nog niet goed, laat me je eerst goed kennen. Dan komt het opeens op je af!

Wat je nodig hebt in een relatie

De deelnemers die een relatie willen, weten wat ze nodig hebben in een relatie. Ze willen hun eigen ding kunnen doen, zichzelf kunnen blijven en ze willen dat de ander TOS accepteert en begrijpt.

Vrijheid: je eigen ding kunnen doen

Mea merkt dat ze door haar relatie minder vrijheid heeft.

Altijd in hetzelfde huis, altijd op elkaars lip, je bent altijd samen. Zoals een vrijgezel, soms is het lekker om even alleen te zijn, om zonder een man te zijn.

Ze heeft vooral behoefte om even alleen te zijn tijdens een conflict.

Ik merk dat mijn vriend en ik wat vaker discussies of een conflictje hebben. En ik heb dan heel erg: laat me gewoon even met rust. Gewoon, praten we er morgen weer over. Maar hij is er heel erg van, nee, ik wil het graag nu uitpraten. Ik vind het zo prettig als ik gewoon kan zeggen, laat me met rust. Ik kom er later wel weer op terug, het komt wel weer goed. Ik vind het ook heel moeilijk om mijn emoties los te laten. Maar meestal als ik alleen ben dan kan ik het wat meer loslaten allemaal. Ja, dat klinkt heel stom, maar dan kan ik het makkelijker van me af laten glijden allemaal.

Mark, Maartje en Selma misten deze vrijheid ook en stapten daarom uit een relatie. Selma's ex wilde dat ze toestemming vroeg om dingen te doen.

Ik had een relatie waarin ik geen vrijheid kreeg om mijn eigen dingen te doen. Hij moest overal toestemming voor geven. Ik wist, dat wordt het niet, dus maakte ik het uit. Ik heb nu mijn hele vrijheid hier thuis.

Maartje en Mark mochten van hun ex niet met vrienden omgaan, maar beiden konden dit niet accepteren.

Mijn ex had toen gezegd van dat ik vrienden moest verbieden om mee om te gaan. Niemand verbiedt mij mensen om mee om te gaan. (Mark)

Ik had iemand waar ik niet mijn eigen ding kon doen. Hij was heel erg, 'wat ben je aan het doen? Waar ben je?' En ik mocht niet met mijn vriendinnen omgaan, alleen met hem. Uiteindelijk na een paar maanden is het met hem uitgegaan want ik ben niet zo iemand die in zo'n relatie blijft. (Maartje)

Cindy weet het zeker.

Alsjeblieft niet een relatie waarin je geclaimd wordt!

Maartje en Jérôme hoeven niet altijd samen te zijn in hun relatie. Maartje wil ook andere afspraken kunnen maken.

We hebben ook weleens gewoon dat we ... niet elke keer zo bij elkaar zijn. Dat we ook juist wel onze eigen afspraakjes kunnen maken.

Jérôme verwacht ook niet van Maartje dat zij zijn hobby's leuk vindt.

Je hebt ook je eigen hobby's, je wilt ook je eigen dingen doen. Ik weet niet of je relatie alles leuk vindt dat je zelf ook leuk vindt.

Selma wil ook de vrijheid hebben om er zelf op uit te gaan.

Ik zoek een vriend die zegt, 'ga maar lekker, ik red me hier wel.' Dus vertrouw elkaar, dat je ook weg kan gaan. Dat is nog lastig om zo iemand te vinden.

Je bent gewoon jezelf

De vrijheid hebben betekent ook dat je jezelf kunt blijven. Mark ging daarom weg bij zijn ex.

Ik ben meestal gewoon mijzelf en ik verander niet.

Maartje en Mikan hebben een partner gevonden die juist waardeert wie ze zijn. Mikan is daarom ook verliefd geworden.

Mijn man is verliefd geworden dat ik vrolijke tante ben en ik ben verliefd geworden op mijn man omdat hij mij waardeert hoe ik ben en uitzie.

Ook Maartje voelt zich geaccepteerd.

We accepteren best wel alles van elkaar. Hij is gewoon mijn wederhelft eigenlijk gewoon.

TOS accepteren en begrijpen

Ook vinden deelnemers het belangrijk dat hun partners TOS begrijpen en accepteren. Sofie heeft soms het gevoel dat haar partner geen moeite wil doen.

Mijn partner weet dat ik TOS heb maar hij wil zich op een of andere manier niet in verdiepen ofzo. Heb hem bijvoorbeeld filmpjes en tekst gegeven ... maar die leest of bekijkt hij dan niet. Gemakzucht denk ik. Net ruzie gehad om de opvang van onze dochter, en dan voel ik me gelijk zwak... en vind ik het lastig om mijn standpunt duidelijk te maken waardoor ik niet uit mijn woorden kom. ... En dan weet ik gewoon niet wat ik moet met mijn emoties en dan ga ik huilen en word ik nog bozer. ... Hij zegt dat ik degene ben die niet naar hem luistert en hem niet begrijp 😞

Later merkt Sofie dat hij wel zijn best doet.

Gelukkig heeft mijn vriend het filmpje gezien met uitleg over TOS. Ik hoop dat het straks beter gaat.

Mariëlle geeft Sofie advies.

Ik zeg altijd: rustig door ademen en antwoord geven wanneer je daar klaar voor bent. Juist als je de stilte laat vallen kom je veel sterker over.

Cindy en Mea hebben ook ervaren dat het niet makkelijk is om iemand te vinden die TOS begrijpt.

Ik denk ook uiteindelijk, je moet geluk hebben met iemand. Het is ook wel belangrijk dat iemand jouw TOS kent, of in elk geval iemand die het begrijpt, die het wil begrijpen. Ik heb ook jongens gehad die TOS niet kenden, die zaten alleen maar te praten, te praten, te praten. (Cindy)

Mea's partner doet wel zijn best TOS te begrijpen, maar volgens haar kan dat niet helemaal.

Ik voel, misschien dat hij wel begrip toont, maar hij kan niet de hele situatie van mij begrijpen.

Tips voor een liefdesrelatie

Als we de deelnemers bij de Zoomsessie vragen wat voor tips ze kunnen geven voor een liefdesrelatie, geven zij tips over het daten, maar ook over hoe je vervolgens kunt werken aan je relatie.

Een partner vinden

Sommigen denken dat je maar net geluk moet hebben om een partner te vinden, zoals Mea en Mike.

Bij mij was het eigenlijk onverwachts. Had het zoeken net losgelaten en dan opeens op een verjaardagsfeestje van mijn nichtje. Kwam zij binnen. En hadden gelijk wel een klik.' (Mike)

Maar sommigen denken dat je er wel moeite voor moet doen, zoals Cindy.

Daten, heel veel daten. Gewoon uitproberen!

Maartje en Jérôme kregen hulp van Jérômes beste vrienden.

Ik heb mijn vriendje op mijn vorige werk gevonden. Eerst waren we nog gewoon goede vrienden van elkaar. Het duurde een jaar totdat we een relatie met elkaar kregen. Door twee van zijn vaste vriendinnen. En zo hadden we onze eerste date. We hadden ook gelijk een klik met elkaar.

Meike zegt dat je soms ook de hulp van anderen nodig hebt om nieuwe mensen te leren kennen bij wie je een kans maakt.

Het zit hem er ook in wat je geaardheid is, je moet net weten waar je ze kan vinden. Je moet weer die plekken kennen, en je moet net iemand vinden en dan neemt die je naar andere plekken mee. Je ziet iemands geaardheid niet echt aan de buitenkant, je moet er gewoon over praten.

Pieter doet het liever zelf.

Ik heb er geen hulp bij nodig, ik moet het gewoon zelf uitzoeken. Een ander misschien wel.

Mikan heeft ook zelf de stap gezet.

Ik zag mijn toekomstige man lopen. Dus ik vroeg: heeft ie al een, eh, vriendin ofzo, want wat doet die man hier?' Iemand zegt: nee, hij is ook meegegaan met iemand anders weer, weer via via. ... Ik was de Bob, hij was ook de Bob. Ja, iedereen zat te drinken en zuipen. Ik denk, nou, ga ik proberen vragen van hoe heet jij. Nou, ik heb helemaal niks kunnen horen niet. De muziek stond zo hard, dus naar huis gereden met een schuldgevoel van, shit, ik voel me wel lullig. Hij heeft alles lopen vertellen en ik kon niks verstaan. Ik knikte ja, maar kon niks verstaan. En heb ik toch via iemand gevraagd: heb jij het

nummer van hem? Dus ik ben eigenlijk m'n stoute schoenen aangetrokken van, nou, misschien wil ie met mij op de koffie wel, praten. En daardoor vond hij het blijkbaar zo'n spontane reactie van mij, heeft ie ook gelijk gevraagd: wil je met mij personeelsfeestje gaan? Ja, doe maar, zeg ik. Ja, ik was toch vrijgezel.

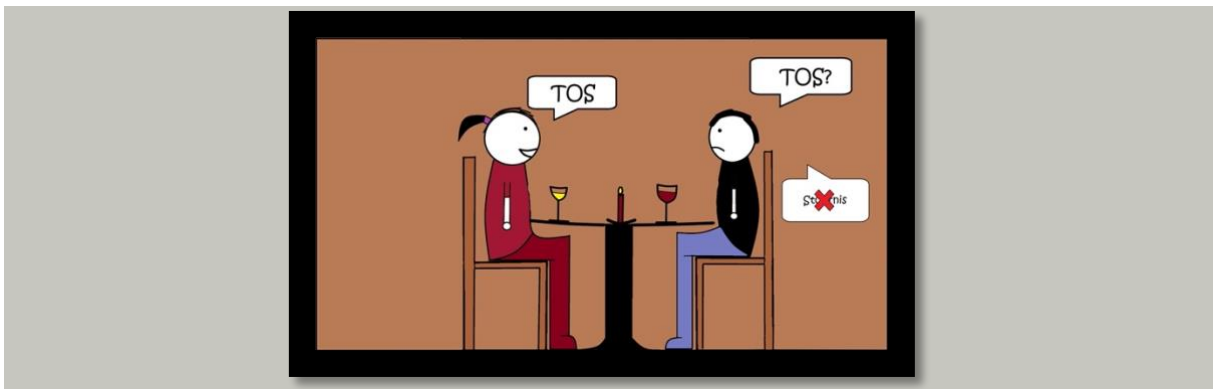
Vertrouw op je gevoel en ervaring

Mikan luisterde naar haar gevoel en besloot daarom haar best te doen om haar partner opnieuw te ontmoeten. Ook Selma luistert naar haar gevoel.

Ik voel heel veel dingen al heel goed aan, dat is wat ik heel prettig vind, als je me echt wil dan moet je dan echt mijn voorkeur krijgen, anders ben ik er al heel snel klaar mee.

Cindy heeft ook al ervaring opgedaan met daten, en ontdekt dat ze beter niet meteen kan vertellen dat ze TOS heeft. Als ze het heeft verteld, dan verwacht ze respect.

Ik zei tijdens het daten heel vaak in het begin dat ik TOS heb, en dan zeggen ze, je hebt een stoornis, je bent gek. Sindsdien vertel ik niet meer in het begin dat ik TOS heb. Pas als we wat verder gaan, dan vertel ik het wel. Dat is sinds kort, en dat gaat goed, veel beter. Dan leer je elkaar wat beter kennen, dan begrijp je het al wat beter. Door het woordje 'stoornis' denken ze dat je een probleem bent. Dan denken ze dat het autisme is of iets dergelijks, of ze denken, oh, het is alleen maar dyslexie. Mensen zeggen, je praat toch goed, je hebt toch geen problemen met taal. Waarom maak je er een probleem van? Dan heb ik zoiets van, wat moet ik dan zeggen? Maar dan zeg ik wat het is en ik wil dat ze dat respecteren.



Aandacht voor elkaar

Een goede relatie vraagt om aandacht voor elkaar. Om te beginnen het geduld om elkaar beter te leren kennen. Selma wil niet zomaar in een relatie stappen.

Ik wil iemand beter leren kennen voordat ik verder wil.

Sofie en Mikan hebben daar goede ervaringen mee.

Ik heb 5 en half jaar een relatie, ik heb mijn vriend leren kennen via een datingsite, en toen was ik hoe gek het ook klinkt niet bewust op zoek naar de ware.... ik dacht als ik een leuke vriendschap aan overhoud vond ik dat ook prima. (Sofie)

Eerst zo van, eerst beste vrienden, maar laatste jaar is gewoon, we konden best gewoon eerlijk, best gewoon heel goed met elkaar vinden en zo. Gewoon heel best wel heel veel echt zo van lekker lachen met elkaar, best van praten met elkaar. ... Toen al waren we al van o, best wel eh... was ik al zo verliefd, begon ik om op hem verliefd te worden. (Mikan)

Maartje en Mea merken dat het soms moeite kost om in hun relatie aandacht voor elkaar te hebben. Dat hebben ze ervoor over. Ze krijgen er immers ook veel voor terug.

Het is niet altijd rozengeur en zonneschijn, het is ook een moeilijke kant van een relatie, wat ook weer mooi is. Dat is mijn filosofie. Wat ik zeg, je werkt voor de relatie, je werkt om elkaar beter te maken, om jezelf in de relatie te ontwikkelen, om verder te gaan met elkaar. In een relatie kan je niet stilstaan. Aandacht voor elkaar. (Maartje)

Een relatie is niet vanzelfsprekend. Het is niet makkelijk, het heeft heel veel voor- en nadelen. Ik moest wel werken ja. ... Koester de mooie momenten samen want het kan zomaar afgelopen zijn. Hij kan er in een keer niet meer zijn, of ik kan er in een keer niet meer zijn, of dat je door andere omstandigheden uit elkaar gaat waar je waar je geen controle op hebt. Pluk de dag! (Mea)