AUTISMIKIRJO JA PARISUHDE

MITEN HUOLEHTIA PARISUHTEESTA? MILLÄ TAVOIN AUTISMIKIRJO VOI NÄYTTÄYTYÄ PARISUHTEESSA?

AUTISMILIITTO

ESIPUHE

Parisuhteet ovat usein aikuisiän yksiä merkittävimpiä ihmissuhteita ja niiden hyvinvointi vaikuttaa laajasti elämän eri osa-alueisiin. Parisuhde ei ole itseisarvona merkityksellisempi kuin muut, esimerkiksi ystävyyteen, läheisyyteen tai perheeseen perustuvat suhteet. On olemassa monenlaisia ja yhtä arvokkaita suhdemuotoja, mutta tässä oppaassa keskitymme parisuhteeseen. Kun parisuhde on autismikirjon ja neurotyypillisen ihmisen välillä, korostuu siinä erityisesti avoimen vuorovaikutuksen merkitys. Molempien tarpeiden ja henkilökohtaisten piirteiden ymmärtäminen sekä tieto autismikirjosta voivat auttaa vahvistamaan suhdetta.

Hyvinvointi parisuhteessa heijastuu usein koko elämään, myös terveyteen ja työkykyyn. Tutkimusten mukaan hyvä parisuhde vahvistaa tyytyväisyyttä, terveyttä ja lisää elinikää. Parisuhteen hyvinvointi on myös vahva tuki mahdollisten lasten tasapainoiselle kasvulle ja kehitykselle.

Elämässä kohdatut kriisit ja vaikeudet voivat toimia pareja ja perheitä yhdistäen, mutta vaikutus voi olla myös päinvastainen. Merkittävää on se, miten avoimesti asioista, ristiriidoista ja tunteista puhutaan.

Autismikirjon piirteet voivat vaikuttaa parisuhteeseen monella tapaa. Kumppaneilla tunteiden tunnistaminen, sanoittaminen ja ilmaiseminen voi olla erilaista. Kumppani voi reagoida tunteisiin toisin kuin toinen olettaa.

Autismitieto on koko perheelle tärkeää. Ajantasaisen ja tutkitun tiedon saaminen auttaa ymmärtämään kaikkien perheenjäsenten tarpeita ja toiveita. Avoin ja rehellinen vuorovaikutus lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Yhteinen tieto auttaa välttymään turhilta väärinkäsityksiltä. Eroavaisuudet osapuolten tunneilmaisun, psyykkisen kuormituksen ja ympäristön vaikutuksista arjessa on hyvä käsitellä yhdessä ja mahdollisimman avoimesti.

TOIMIVA PARISUHDE

Parisuhde on kahden ihmisen vapaaehtoisesti muodostama kiintymyssuhde. Parisuhteeseen kuuluu usein romanttisia ja seksuaalisia elementtejä. Kumppaneilla on omat erilliset tarpeensa, ja parisuhteessa heillä on yhteisiä tarpeita.

Voidaan ajatella, että kumppaneiden välinen vuorovaikutus sekä fyysinen ja emotionaalinen yhteys muodostavat suhteessa kumppaneiden lisäksi kolmannen osapuolen eli parisuhteen. Vuorovaikutusta ja yhteyttä vahvistamalla vahvistuu myös parisuhde.

Autismi ei ole este toimivalle parisuhteelle.

Jos kumppanin autismi diagnosoidaan parisuhteen aikana, se voi muuttaa parisuhteen jo vakiintunutta dynamiikkaa. Kumppanin diagnoosi voi vaikuttaa parisuhteeseen niin, että arki rakentuu voimakkaasti vasta saadun diagnoosin ympärille tai niin, että autismikirjon ihminen päätyy piilottamaan omia autismipiirteitään. On tärkeää, että molemmat kumppanit voivat joustaa omien rajojensa puitteissa. Parisuhteen pysyminen suhteen kolmantena osapuolena on kumppaneiden vastuulla. Se edellyttää toimivaa vuorovaikutusta ja avointa keskustelua toiveista ja tarpeista.

PARISUHTEEN HAASTEET

1. Kokemukset erilaisuudesta tai esimerkiksi kiusatuksi tulemisesta ovat saattaneet vaikuttaa itsetuntoon. Itsetuntohaasteet saattavat näyttäytyä parisuhteessa epäröintinä: voinko olla rakastettava omana itsenäni?

2. Tasavertaiseen parisuhteeseen vaikuttaa se, onko aikaisempia suhteita ollut ja millaisia kokemuksia niistä on saatu. Joskus autismikirjon ihmiset alkavat solmia parisuhteita keskivertoa myöhäisemmällä iällä.

3. Aloitteiden tekeminen tai flirttailu saattaa olla hankalaa. Toisaalta myös toisen aloitteiden tai flirttailun ymmärtäminen voi olla hankalaa. Esimerkiksi sanaton viesti voidaan tulkita pelkäksi ystävällisyydeksi.

4. Kumppaneiden odotukset ja toiveet parisuhteesta saattavat olla erilaiset.

5. Suhteen ylläpitäminen voi olla haastavaa, jos kumppanille syntyy kokemus tunnetarpeiden sivuuttamisesta.

6. Kommunikoinnin erilaisuus ja tunteiden tunnistamiseen liittyvät haasteet saattavat tuntua vaikealta.

7. Aistikokemuksien erilaisuus on yksi autismikirjon piirteistä. Se saattaa vaikuttaa ärsykkeisiin reagointiin neurotyypillisiä herkemmin ja voimakkaammin. Jos ylikuormittunut kumppani ei saa palautua, stressi kasvaa ja se voi näkyä esimerkiksi alakuloisuutena ja uupumisena.

8. Oman tilan ja ajan tarve saattaa olla autismikirjon kumppanille erityisen tärkeää.

PARISUHDE EI TOIMI, JOS

1. Toinen osapuoli joutuu maskaamaan ja piilottelemaan omia autismikirjon piirteitään.

2. Kumppanit omaksuvat parisuhteessa epätasapainoiset roolit, jotka eivät tunnu tyydyttävältä. Esimerkiksi toinen joutuu haluamattaan hoitajaksi tai hoivattavaksi.

3. Vastuunkanto arjessa on epätasapainossa.

VOIMAVARALAATIKKO:

- On tärkeää tarkastella, millaisissa rooleissa suhteessa ollaan. Minkälaiset hetket, yhteiset tekemiset ja sosiaaliset tilanteet vahvistavat kumppanuutta?

- Millaisten parisuhteeseen ladattujen odotusten on täytyttävä ja millaisista odotuksista on mahdollista joustaa? Mikä helpottaisi joustamista?

- Kumppaneiden on tärkeää sanoittaa täsmällisesti, mikä itseä itkettää tai naurattaa tai esimerkiksi milloin toivoo lohdutusta, myötätuntoa, kosketusta tai omaa tilaa.

- Kumppaneiden on hyvä kertoa toisilleen, mitä toivoo tai tarvitsee parisuhteessa.

- Tietoa autismikirjosta ja vertaistuesta on saatavilla Autismiliitosta: www.autismiliitto.fi

VUOROVAIKUTUS

On tutkittu, että autismikirjon ihmisille vuorovaikutus toisten autismikirjon ihmisten kanssa on helpompaa kuin neurotyypillisten ihmisten kanssa. Parisuhteessa erilaiset vuorovaikutustavat ovat iso tekijä. Suhteessa saatetaan myös pohtia, miten toimia, kun kumppani ei tiedosta autismipiirteitä itsessään, tai neurotyypillinen ei tiedosta, mitkä kumppanin piirteet liittyvät autismiin.

Autismikirjon ihmisellä voi olla kokemus siitä, ettei hän tule hyväksytyksi tai hän ei osaa toimia odotusten mukaan. Hän saattaa jo hyvin nuorena opetella autismipiirteiden piilottamista eli maskaamista. Mallia käytökseen hän voi etsiä esimerkiksi netistä, sarjoista tai muiden käytöksestä. Se voi olla ilmeiden harjoittelua, omien tunteiden piilottamista jne. Maskaaminen on henkisesti hyvin kuormittavaa, koska siihen liittyy oman itsensä piilottaminen. Autismikirjon ihminen saattaa kuitenkin maskata joissain sosiaalisissa tilanteissa selviytyäkseen niistä paremmin. Parisuhteen tulisi olla sellainen, ettei siinä joudu maskaamaan.

Parisuhteen vuorovaikutukseen vaikuttaa moni asia:

Parisuhteen vaihe: On iso merkitys sillä, eletäänkö suhteessa tiivistä rakastumisvaihetta, jossa ollaan usein hyvin symbioottisessa yhteydessä kumppaniin, verrattuna vaikka suhteen erillisyyden vaiheeseen, jossa pohditaan sitä, mitä ovat kummankin yksilön haaveet ja toiveet suhteessa. Vai ollaanko ehkä jo kumppanuusvaiheessa, jolloin suhteessa on jo ratkaistu isoimpia vuorovaikutukseen, erillisyyteen ja läheisyyteen liittyviä haasteita.

Kiintymysmallit: Lapsuuden aikaisilla kiintymystavoilla on vaikutuksensa myös parisuhteeseen ja suhteen vuorovaikutukseen. Kiintymystyylit kuvaavat lapsuuden kiintymyssuhteissa omaksuttuja tapoja olla läheisessä ihmissuhteessa. Kiintymystyylit ohjaavat uskomuksia ja odotuksia itsestä suhteessa toisiin: olenko riittävä ja rakastettava sellaisena kuin olen? Voinko odottaa toisilta huolenpitoa, voinko luottaa toisiin? Kiintymystyylit jäsentyvät ensimmäisen elinvuoden aikana ja ovat kohtalaisen pysyviä. Itsetuntemus ja kokemukset ihmissuhteista muokkaavat kuitenkin kiintymystyyliä ja kokemusta turvasta läpi elämän. Omat kokemukset kiintymyssuhteista saattavat olla hyvin toisenlaisia kuin kumppanin.

Kotoa ja aiemmista suhteista opitut vuorovaikutusmallit: Miten aiemmissa ihmissuhteissa on riidelty, osoitettu hyväksyntää tai rakkautta, miten lohdutettu, mistä asioista on puhuttu? Onko ihmissuhteissa ollut asioita, joista ei ole voitu puhua?

VUOROVAIKUTUKSESSA SAATTAVAT NÄYTTÄYTYÄ SEURAAVANLAISET SEIKAT:

1. Toisinaan autismikirjon ihmisen kommunikaatio on rehellistä ja suoraa. Hän haluaa välittää informaatiota tai tosiasioita, minkä neurotyypillinen kumppani saattaa kokea tylynä tai jopa loukkaavana. Toisaalta toisinaan autismikirjon ihminen voi olla tottunut peittämään omia tarpeitaan ja hakemaan muiden hyväksyntää priorisoimalla toisen tunteita oman epämukavuuden uhalla.

2. Kasautunut aisti- tai sosiaalinen kuorma, äkillinen kuormittava tilanne tai yllättävät muutokset voivat aiheuttaa ylikuormittumisen. Tämä saattaa näkyä sulkeutumisena (suttari eli shutdown) tai tunneromahduksena (melttari eli meltdown).

Nämä voivat näyttäytyä ulospäin erilaisina reaktioina: yksille itkuna ja paniikkireaktiona, toisille raivonpuuskana ja huutamisena, joillekin nauruna. Ulkopuolisen silmin reaktio voi joskus tuntua ylimitoitetulta, mutta autismikirjon ihmiselle tämä on aito, ei-tahdonalainen tunnereaktio.

3. Autismikirjon ja neurotyypillisen ihmisen tavat tulkita ilmeitä, eleitä ja käyttää niitä itse saattavat olla erilaisia. Joskus se voi aiheuttaa väärinymmärryksiä kumppaneiden välillä.

4. Vuorovaikutuksessa voi näkyä sosiaalisten tilanteiden kuormittavuus. Neurotyypillisen voi olla hankala tiedostaa, että toisinaan sosiaaliset kontaktit, kohtaamiset, juhlat tai kyläilyt tuntuvat liian kuormittavilta. Tähän voi vaikuttaa esimerkiksi osan autismikirjolaisista kokema vaikeus tunnistaa ihmisiä kasvoista eli kasvosokeus.

VOIMAVARALAATIKKO:

- On hyvä kiinnittää huomiota vuorovaikutustilanteiden kuormittavuuteen ja kommunikoida avoimesti molempien tarpeista niissä.

- Vuorovaikutukseen kannattaa etsiä molemmille osapuolille sopivia tapoja ja määrää. Myös parisuhteessa vuorovaikutuksen tukena voi käyttää sopimuksia, piirtämistä, videoita, kuvakortteja ja keskustelua.

- Tunneromahduksen ja sulkeutumisen aikana kommunikaatio-yhteyden luominen kumppaniin saattaa olla mahdotonta. Monesti autismikirjon ihmiselle on hyvä antaa tilaa palautua ylikuormituksesta rauhassa ja olla sitä kautta hänen tukenaan. Pariskuntien kannattaa puhua aiheesta etukäteen ja sopia, miten näissä tilanteissa toimitaan.

TUNTEET JA PARISUHDE

Parisuhde on useille tunnesuhde ja tunneyhteyttä parisuhteessa pidetään usein suhteen hyvinvoinnin mittarina. Mitä turvallisempi suhde, sitä avoimemmin suhteessa voidaan paljastaa kaikenlaisia tunteita. Voi olla, että autismikirjon kumppani ei esimerkiksi tunne tai ilmaise ikävää täysin samalla tavalla kuin neurotyypillinen, ja se saattaa ihmetyttää tai aiheuttaa suhteessa ristiriitatilanteita.

Tunteet ovat omaa intiimiä kokemisen aluetta. Ne ovat spontaaneja ja aitoja reagointeja tilanteisiin. Temperamentti, tunteisiin liittyvät opitut arvot ja toimintamallit sekä elämänkokemukset vaikuttavat siihen, miten suhtaudutaann tunteisiin, omiin ja toisen. Parisuhteessa osapuolet vaikuttavat luonnollisesti siihen, millaista keskinäinen tunnevuorovaikutus on: mille tunteille suhteessamme on lupa, mille ei? Mitä tunteita kumpikin ilmaisee luonnollisesti ja mitkä tunteet ovat vaikeita käsitellä?

Tunteiden tunnistaminen, ilmaiseminen ja nimeäminen ovat usein avainroolissa parisuhteen läheisyyteen. Kumppanin kanssa käydyt keskustelut tunteista auttavat niiden käsittelyssä. Koska molemmat usein kokevat ja reagoivat asioihin eri tavalla, on tärkeää jakaa ja oppia ymmärtämään molempien tunteita.

PARISUHTEEN TUNNEILMAISU

1. Tunne-elämän sanoittaminen ja näyttäminen neurotyypillisen ja autismikirjon kumppanin välillä on usein erilaista. Ellei erilaisia rakkauden ilmaisemisen muotoja tunnisteta ja niistä keskustella, voi syntyä kokemus, että tunneyhteyden vaaliminen jää vain toisen vastuulle.

2. Tunnesäätelyn haasteet vaikuttavat usein parisuhteeseen merkittävästi, varsinkin jos tunneilmaisu on ulospäin voimakasta tai toisaalta jos se ei näy ulospäin lainkaan.

3. Tunteiden tunnistamisen, sanoittamisen ja ilmaisun erilaisuus voi olla haaste.

VOIMAVARALAATIKKO:

» Kun tunteet leimahtavat, voi aikalisä olla tarpeen. Selkeä ajattelu on mahdotonta, jos hermosto käy ylikierroksilla. Kumppanille on tärkeää kertoa, että tarvitsee aikaa rauhoittumiseen ennen kuin pystyy jatkamaan. Voi olla tarpeen mennä toiseen huoneeseen tai ulos. On hyvä myös kertoa, milloin palaa takaisin.

» Tunteiden sävyjen tunnistamista varten voi hyödyntää erilaisia tunnesanalistoja, joista voi hankalan tilanteen tullen etsiä omaa tunnetta lähiten kuvaavia sanoja.

» Tunteiden säätely ja tunnistaminen voi viedä aikaa. Kumppani voi auttaa tunteiden tunnistamisessa kysymällä joskus suoria kyllä tai ei -kysymyksiä.

» Rakkauden kielen tunnistaminen: kysy kumppaniltasi, miten hän haluaa vastaanottaa hellyydenosoituksia ja miten voit parhaiten osoittaa, että välität hänestä. Kerro myös kumppanillesi, mikä tuo sinulle tunteen siitä, että sinusta välitetään.

RISTIRIITATILANTEET

Parisuhteessa olevat ihmiset ovat aina keskenään erilaisia. He tuntevat, kokevat ja toimivat eri tavoin. Erilaisuus voi myös olla tärkeä vetovoimatekijä suhteessa. Erilaisuus antaa mahdollisuuden oppia toiselta uusia asioita ja erilaiset taidot hyödyttävät kumppaneita. Kumppani on tärkeä peili, jonka avulla on mahdollista oppia myös itsestään. Joskus erilaisuuteen saattaa liittyä myös kokemus tasapainosta: toisen rauhallisuus ja toisen elävyys tasapainottavat kokonaisuutta.

Elämään kuuluvat konfliktit ja riidat aiheuttavat suhteessa jännittyneisyyttä. Ristiriidan käsittelytapa vaikuttaa keskeisesti siihen, etääntyvätkö vai lähentyvätkö kumppanit toisiaan.

Käytä ristiriitatilanne suhteen läheisyyden vahvistamiseksi. Rakentavasti ratkaistut pulmat ja ongelmatilanteet vahvistavat ja syventävät kumppaneiden välistä suhdetta. Epäonnistuneet ratkaisut taas vievät kumppaneita tunnetasolla kauemmas toisistaan ja ovat toistuessaan todellinen riski omalle ja parisuhteen hyvinvoinnille.

Erilaiset ajattelu- ja toimintatavat vaikuttavat usein parisuhteeseen. Sama asia, johon on saatettu ihastua, alkaakin ärsyttää tai hiertää suhteessa. Usein suhteen alun huuman jälkeen tullaan tilanteeseen, jossa mielipiteet törmäävät, asiat

halutaan tehdä keskenään eri tavoin tai erilaiset arjen rytmit ja suhtautumiset muutoksiin hankaloittavat arkea.

Olennaista on hyväksyä, että ristiriidat ovat luonnollinen seuraus erilaisuudesta. Se, miten kumppaneiden erilaiset tavat toimia ja ajatella kohdataan, on parisuhteen kannalta tärkeä asia.

Oma neurotyyppi ei saa toimia esteenä vastuulliselle toimimiselle parisuhteessa. Neurotyyppi ei esimerkiksi oikeuta kohtelemaan kumppania epätasa-arvoisesti. Autismi tai neurotyypillisyys ei ole parisuhteeseen liittyvien valintojen ainoa selittävä tekijä. Neurotyypille luontaisista piirteistä ei myöskään voi syyllistää kumppania.

Neurotyypeistä huolimatta suhteessa on myös aivan tavallisia arjen neuvotteluja, joissa joutuu tekemään kompromisseja toisen vuoksi ja toimimaan tavoilla, jotka saattavat haastaa itseä ja viedä pois mukavuusalueelta. Esimerkiksi perheen työnjaosta ja arjen käytännöistä voi tehdä selkeitä sopimuksia.

PARISUHTEEN RISTIRIITATILANTEET JA KUORMITTUMINEN

1. Kumppani saattaa sulkeutua tunteita herättävissä ristiriitatilanteissa. Toisesta voi tuntua, että kumppani ikään kuin liukenee paikalta, kun ristiriidasta pitäisi päästä puhumaan. Kumppanin tarve poistua tai lopettaa keskustelu voi tuottaa hylätyksi tulemisen tai yksinäisyyden tunteita.

2. Kumppanin hallitsemattomat tunnereaktiot saattavat herättää pelkoa. Ristiriitatilanteissa molempien kumppaneiden on kannettava vastuu tilanteen turvallisuudesta. Parisuhteessa kumpikaan osapuoli ei saa joutua tuntemaan pelkoa.

3. Ristiriitatilanteissa saattaa sekoittua mistä riidellään.
On tärkeää voida erottaa tunne ja asia toisistaan.
Ensin on hyvä keskustella asiasta, josta ollaan eri mieltä, ja sen jälkeen käydä keskustelua tunteista, joita ristiriitatilanne nosti.

VOIMAVARALAATIKKO:

» Ylikuormittumisen välttämiseksi on tärkeää sanoittaa oman tilan tarvetta. Jos tarvitsee poistua ulos tai toiseen huoneeseen, on hyvä sanoittaa tarve kumppanille. Kuormittumisen laantuessa on hyvä kuitenkin palata selvittämään ristiriitatilanne.

» Riitatilanteita voidaan tarkastella myös kehäharjoituksen avulla: Mitä enemmän minä… (esim. suutun), sitä enemmän sinä… (esim. vetäydyt). Ja mitä enemmän sinä…… (esim. vetäydyt), sitä enemmän minä……(esim. raivostun). Ja näin syntyy haitallisen vuorovaikutuksen kehämme. Missä vaiheessa kehän voisi vielä katkaista? Miten kumppani voisi siinä auttaa?

» On hyvä tiedostaa, että pidempikin kuormittumisen tila menee ajallaan ohi. On tärkeää pohtia, millaiset asiat kumppaneille ovat sellaisia, jotka auttavat palautumaan ja tuottavat hyvää oloa. Helpottaako kävely ulkona? Entä omaan kiinnostuksen kohteeseen syventyminen tai nukkuminen?

SEKSUAALISUUS JA PARISUHDE

Ihmisen seksuaalisuus koostuu monesta tekijästä. Seksuaalisuuteen voi kuulua seksuaalinen suuntautuminen, fantasiat, halut, minäkuva ja suhde omaan kehoon. Joillekin seksuaalisuus on tärkeä osa elämää, joillekin vähemmän tärkeä. Itsetuntemuksen myötä voi oppia lisää tarpeistaan ja toiveistaan – siitä, mitä haluaa seksuaalisuudelta ja mitä ei halua. Seksuaalisuus on paljon muutakin kuin seksi tai yhdyntä.

Seksuaalinen halu vaihtelee tyypillisesti eri elämäntilanteissa. Rakastumisvaihe on usein täynnä intohimoa ja jännitystä, erillisyysvaiheessa on usein muutoksia läheisyydessä ja kumppanuusvaiheessa on usein löytynyt tapoja kohdata erillisyys ja erilaisuus suhteessa. Seksuaalisten halujen eritahtisuus on tyypillistä kaikissa parisuhteissa.

MITEN SEKSUAALISUUS VOI NÄYTTÄYTYÄ AUTISMIKIRJON PARISUHTEESSA?

1. Erilainen aistijärjestelmä vaikuttaa siihen, minkälainen kosketus tuntuu hyvältä. Joistakin autismikirjon ihmisistä hellä hyväily voi tuntua epämiellyttävältä tai jopa sattua. Toiset vierastavat suutelua ja silittelyä, mutta pitävät voimakkaammista otteista.

2. Osa autismikirjon ihmisistä kokee seksuaalisuuden lähtökohtaisesti rakkaudesta tai parisuhteesta erillisenä saarekkeena. Joillekin seksi voi olla jopa vastenmielistä, joillekin keino lievittää stressiä tai hakea elämyksiä. Kaikki suhtautumistavat ovat yhtä hyviä.

3. On tärkeää kommunikoida avoimesti seksistä ja siihen liittyvistä toiveista ja rajoista. Oletukset tai pelkästään sanattomaan viestintään luottaminen voivat aiheuttaa hämmennystä ja luoda turvattomuutta. Avoin puhe puolestaan auttaa jakamaan tunnekokemuksia ja toimimaan huomioivasti.

4. Autismikirjolle tyypillinen normeja haastava ajattelutapa voi olla voimavara. Ennakkoluulottomuus voi auttaa löytämään juuri itselle ja omalle parisuhteelle sopivat tavat toteuttaa seksuaalisuutta.

VOIMAVARALAATIKKO:

» Tärkein seksitaito on kommunikointitaito. Kysykää toisiltanne toiveistanne ja tarpeistanne. Sanokaa, kun tuntuu hyvältä tai kertokaa, millainen läheisyys tai kosketus ei tunnu hyvältä.

» Koska halujen eriparisuus on tavallista, on tärkeää pohtia, mistä itse saa nautintoa. Jos seksuaaliset tarpeet poikkeavat kovasti toisistaan, on hyvä muistaa, että seksuaalisuutta voi toteuttaa eri tavoin sekä kumppanin kanssa että erillään kumppanista. Hyvä seksuaalinen suhde perustuu molemminpuoliseen luottamukseen ja yhteisiin sopimuksiin.

» Turvallisuuden tunnetta on tärkeää lisätä seksuaalisuudessa: pohtikaa yhdessä, millaiset asiat lisäävät luottamusta ja turvallisuutta.

» Kaikilla on oikeus seksuaalisuuden toteuttamiseen omalla tavallaan ja myös lupa hakea apua seksuaalisuuden kysymyksissä.

» Yhteistä nautintoa etsimässä, 3 minuutin harjoitus: kerro kumppanillesi, miten toivoisit, että hän koskettaisi sinua seuraavan kolmen minuutin ajan. Vaihtakaa myös rooleja.

ARJEN JÄSENTÄMINEN

Arkeen saattaa liittyä erityistä pohdittavaa esimerkiksi aistikuormituksen vuoksi: oleskelu tiloissa, joissa on paljon aistiärsykkeitä, saattaa olla autismikirjon ihmiselle äärimmäisen kuormittavaa. Arjen askareisiin saattaa liittyä toiminnanohjaukseen ja aloittamiseen liittyviä haasteita. Rutiinit ja rituaalit voivat olla autismikirjon ihmiselle tärkeitä ja muutokset arjessa tuntua kuormittavilta.

MITEN ARJEN JÄSENTÄMISEN HAASTEET VOIVAT NÄYTTÄYTYÄ PARISUHTEESSA?

Rytmisyys: On tyypillistä, että kumppanien välinen aloitekyky tai uusiin asioihin tarttuminen eroavat toisistaan. Toinen saattaa olla verkkaisempi ja toinen nopeatempoisempi, mikä vaikuttaa esimerkiksi päätöksentekoon tai ihan konkreettisiin arjen askareisiin.

Joillakin autismikirjon ihmisillä toiminnanohjausta helpottaa ennustettava ja tasainen arki, johon on löytynyt toimivia rutiineja. Yhdessä sovitut säännöt ja rutiinit voivat olla arkea koossa pitävä voima.

VOIMAVARALAATIKKO:

- Sopikaa selkeä vastuunjako, kenen vastuulla on mikäkin kotityö. Tasavertainen osallistuminen vähentää ristiriitatilanteita. Yhteisen kalenterin käytöstä voi olla apua.
- Järjestäkää molemmille mahdollisuus tehdä asioita haluamallaan tavalla, niin että molempien luontaiset toimintatavat ja vahvuudet tulevat huomioiduiksi.
- Pohtikaa, millaiset asiat rentouttavat arjessa ja mahdollistakaa toisillenne riittävästi aikaa siihen.

VANHEMMUUS

Elämä muuttuu monella tapaa, jos perheeseen tulee lapsi. Silloin kumppanin roolin lisäksi alkaa myös rooli vanhempana. Vanhemmuus koetaan usein elämän vastuullisimpana ja merkittävimpänä tehtävänä.

Vanhemmuus vastuineen lisää perhe-elämän kuormittavuutta. Perhe-elämän edellyttämä multitaskaaminen eli useampien asioiden rinnakkainen suorittaminen ja mielessä pitäminen saattaa olla haastavaa. Myös aistiärsykkeet, kuten lasten äänet voivat kuormittaa. Lapsiperhearkeen kuuluvat äkilliset muutokset voivat tuntua autismikirjon ihmisestä haastavalta. Perhearjen ja vanhemmuuden vastuiden lisäksi on tärkeää voida palautua sellaisella tavalla, joka lisää voimavaroja myös vanhempana.

MITEN TUKEA KUMPPANIA VANHEMPANA?

1. Sopikaa vanhemmuuteen liittyvät arjen tehtävät selkeästi ja antakaa kumppanin hoitaa arjen asiat omalla tavallaan.

2. Pohtikaa yhdessä, millaiset asiat helpottavat kuormitusta. Voisiko kumppani käyttää joissakin tilanteissa esim. kuulosuojaimia?

3. Kuormitus saattaa aiheuttaa voimakkaita reaktioita, jotka voivat pelottaa lasta tai kumppania. Voimakas tunnereaktio ei oikeuta käyttäytymään uhkaavasti. Kumppaneiden on hyvä keskustella, mistä kuormitusta kertyy ja miten sitä voitaisiin estää. On tärkeää, että kenenkään perheessä ei tarvitse tuntea pelkoa.

VOIMAVARALAATIKKO:

- Löytäkää jokin yhteinen tekeminen, joka palauttaa molempia vanhemmuuden vastuista. Parisuhdeaika ilman keskustelua lapsista on joskus paikallaan!
- Arjessa kantaa usein huumori ja yhteinen ilo. Millaisille asioille nauratte yhdessä? Millaiset asiat tuovat molemmille iloa?
- Pohtikaa, mikä on supervoimanne vanhempina?

Opas on tehty yhteistyössä Parisuhdekeskus Katajan ja Autismiliiton kanssa.

AUTISMILIITTO

PARISUHDEKESKUS Kataja