

Uitkomsten afstudeeronderzoeken leiden tot boek 'Ongehoord ongezien'.



Herstel van verbroken verbinding

'Ik kon nooit iets goed doen. Bij het dekken van de tafel moest al het bestek precies recht liggen. Anders kreeg ik de wind van voren. Ik ben nu 66 en heb nog altijd een enorme faalangst.'

'Mijn zusje was het lievelingetje van mijn vader, ze kon geen kwaad bij hem doen en dan werd ik gestraft voor iets wat ik niet gedaan had. Maar dat was onbespreekbaar. Ik neem mijn zusje dat nog altijd kwalijk.'

'Mama is alleen heel lief voor me als ik ziek ben. Ik krijg dan veel aandacht. Als ik weer beter ben, is het net of ze in een andere wereld leeft. Dan krijg ik nooit antwoord, als ik iets vraag. Ik kan maar beter ziek zijn.'

'Ik heb toch wel zo'n hartgrondige hekel aan mijzelf. Ik zou echt niet weten wat het is om van mezelf te houden. Ik verfoei mezelf dat ik mezelf dezelfde dingen zie doen als mijn vader.'

'Ongehoord ongezien.' Zo kan iemand zich zomaar voelen. Vooral iemand, die is opgegroeid in een emotioneel verarmd gezin.

'Ongehoord ongezien.' Het is een gevoel dat zich veelal nauwelijks in woorden laat vangen: Ongrijpbaar maar allesomvattend.

Verhalen over het ongehoord en ongezien zijn, krijgt psychosociaal en contextueel therapeut Hester Lever bijna dagelijks, in haar praktijk voor relatie- en gezinstherapie, te horen. Het zijn verhalen over traumatische ervaringen en emotionele armoede in gezinnen waar (een vermoeden van) autisme een rol speelt. Dit wordt vaak als erg moeilijk ervaren.

Ook kreeg ze te maken met heftige emoties, die loskwamen bij haar therapie sessies. Niet alleen verdriet en boosheid, maar ook veel angst, verwarring, verbittering en zelfs wrok en haatgevoelens ten opzichte van de ouder met (een vermoeden van) autisme, maar ook vaak naar de andere ouder.

Empirisch gegeven

Tijdens afstudeeronderzoeken, in 2012 en 2014, voor haar opleidingen aan de Christelijke Hogeschool in Ede werd haar al duidelijk hoeveel overeenkomsten er zijn in klachten van personen, die te maken hebben met het leven onder autisme.

Ruim 90% van de respondenten, die samen leven of getrouwd zijn met een partner met (een vermoeden van) autisme, ervaren, dat het hun lichamelijke- en/of psychische gezondheid beïnvloedt. Waarbij de eigen geschiedenis van de respondent óók een rol kan spelen. Tevens bleek ruim 90% van de respondenten, die opgegroeid zijn in een gezin met (een vermoeden van) autisme, bekend te zijn met, soms onverklaarbare, psychische en somatische klachten. Als deze percentages afgezet worden tegenover het aantal mensen met de diagnose ASS (Autisme Spectrum Stoornis) of een vermoeden daarvan, zou het moeten gaan om een groot aantal personen, die hierdoor dagelijks psychische, relationele en somatische klachten ervaren. Maar klopt dat wel? Is dat werkelijk het hele verhaal?

Over de gevolgen van het opgroeien in een gezin met (een vermoeden van) autisme, is weinig literatuur, terwijl bij lotgenoten een grote behoefte leeft aan herkenning en erkenning voor hun ervaren levensverhaal. Gaandeweg ontstond daarom bij Hester Lever, als (ervarings)deskundige, de behoefte om haar gegroeide inzichten over deze impact op papier te zetten om perspectief en hoop te bieden aan deze doelgroep.

Verbinding

Het boek gaat over het effect van het 'ongehoord ongezien' opgroeien in een gezin met autisme omdat dit het verlies van emotionele verbinding kan betekenen. Verbinding met je diepste zelf, maar ook de verbinding met de ander, waarmee het doorgeven van trauma, door de generaties heen, gestopt kan worden.

Het herstel van deze verbinding blijkt van groot belang te zijn voor de lichamelijke, psychische en geestelijke gezondheid. En hoe een betrokkene omgaat met zichzelf en met ouders, geliefden en alle anderen, met wie ze te maken hebben.

Dit boek is, na de erkenning van de impact van het opgroeien in een gezin met (een vermoeden van) autisme gericht op begrijpen van en begrip voor allen, die leven onder en mét autisme.

Het begrijpen en begrip kan vervolgens leiden tot mildheid. Dit kan helpen om te komen tot aanvaarding, heling en herstel van verbinding, waardoor je elkaar weer kunt ontmoeten, als mens.

Antwoord

Dit boek geeft antwoord op vragen als: 'Wie ben ik? Wat is de impact, voor mij, van het opgroeien in een gezin met (een vermoeden van) autisme?'

Hoe kom ik van overleven tot leven?

Hoe geneest mijn verwonde hart zodat de liefde door mij heen kan stromen?

Hoe kom ik thuis in mijn lichaam?

Hoe kom ik tot een herstelverhaal en emotionele volwassenheid?

Heb ik mogelijk zelf autisme of zijn het alleen autiforme kenmerken? Hoe kan ik, *juist*, van waardevolle betekenis zijn voor mezelf én de ander, door de ervaring van het opgroeien in een gezin met autisme?'

Een boek voor iedereen die in zijn puurheid tot bloei wil komen.

Titel boek: 'Ongehoord ongezien' Ondertitel: 'Leven onder autisme'

www.hesterlever.nl/ info@hesterlever.nl