

Revideret parforholdstabel lavet af Ole Anders Rauff

Parforhold mellem en neurotypisk (NT) voksen og en voksen med Aspergers syndrom /autisme (AS). Udfordringer og løsningsmuligheder. AS-partner (han), NT-partner (hun). Kolonnen, NT-adfærd er direkte kopieret fra aspergerpartner.com parforholdstabel. Se også denne for deres definition af NT-adfærd.

Obs! Denne tabel er ikke baseret på videnskabelige undersøgelser, den er derimod min fortolkning ud fra egne erfaringer i felten, samt en meget stor mængde litteratur om autisme jeg har læst igennem årene.

NT-adfærd	AS adfærd	Mulige udfordringer og løsninger
Fælles opmærksomhed	Nedsat evne til fælles opmærksomhed, mindre lyst til at dele perspektiver. AS hjerne bliver ikke på samme måde som NT's, belønnet af at dele perspektiver = mindre incitament til at gøre det	NT kan føle sig alene i parforholdet. Samtaler for samtalens skyld kan være svære for AS. Lad aktiviteter være det bærende og på den måde skabe mulighed for perspektiv-delning og fælles opmærksomhed
Theory of Mind/ Theory of own Mind. – Er bevidst om sig selv og andre	Er udfordret i forhold til mentalisering, nogle mere end andre. Kan have svært ved at sætte sig i den andets sted i parforholdet og have svært ved at afkode NT's følelser, tanker, motiver og intentioner	NT kan føle at det handler for meget om AS' verden, at han ikke har nok fokus på NT's verden. Hun kan komme til at føle at der mangler en fortrolig samtalepartner. NT kan med fordel af og til kommunikere hendes verden ud skriftligt til AS. AS har større mulighed for at sætte sig ind i den hvis han sidder alene og reflekterer over den på skrift
Moden selvbeherskelse	Nedsat impuls kontrol. Kan have svært ved at holde vrede tilbage og kan hurtigt køre op også over ting som NT vil anse som bagateller	NT kan føle at hun er nødt til at lægge bånd for sig selv for at undgå situationer hvor den nedsatte impuls kontrol kan risikere at skabe dårlig stemning. Skamfulde situationer uden for hjemmet, grundet nedsat impuls kontrol, skabt af AS er nok yderst sjældne, da AS er god til "at holde sammen på sig selv" når han er ude
I stand til at aflæse og fortolke kropssprog og ansigtsudtryk	Nedsat evne til at aflæse og afkode kropssprog og ansigtsudtryk	NT kan opleve at AS ikke er i stand til fx at afkode på hendes kropssprog og stemmeføring at hun har haft en dårlig dag og har brug for ekstra omsorg. NT er nødt til at melde klart og konkret ud hvis hun har fx haft en dårlig dag og har brug for ekstra omsorg, hun kan ikke forvente at AS automatisk kan se det
Kan reparere og vedligeholde venskaber	AS kan være en meget loyal, ærlig og trofast ven. Har dog ofte svært ved at reparere og vedligeholde relationer og venskaber. Har ofte ikke en stor social kontaktflade	Uforløste tvister og uafsluttede interaktioner kan komme til at fylde for meget. Jo mere følelsesmæssigt emnet er, jo større behov er der for at NT lader det foregå skriftligt med AS
Ansvarlighed overfor egne handlinger	Jo mere vished AS har om egen diagnose, jo mere vil han teoretisk set kunne være i stand til at tage ansvar for egne handlinger forårsaget af autismen. Diagnosticering og vished er vigtigt for at indse egne mangler og blinde vinkler	En u diagnosticeret autist som ikke anerkender at han har udfordringer som følge af autismen (blinde vinkler) kan stresser NT unødigt meget, ved at placere årsagen til konflikterne hos hende. Jo mere indsigt i egen diagnose og dertilhørende udfordringer, jo større mulighed for balance

Revideret parforholdstabel lavet af Ole Anders Rauff

NT-adfærd	AS adfærd	Mulige udfordringer og mulige løsninger
Følelsesmæssig gensidighed	<p>Kan have svært ved at aflæse og forstå NT's følelser hvis ikke NT er eksplicit omkring disse. AS har sædvanligvis ikke udfordringer i forhold til affektiv empati og kan føle det NT føler.</p> <p>Han kan derimod have svært ved at forstå hvorfor NT føler som hun føler, (udfordringer i forhold til kognitiv empati/theory of mind)</p>	<p>NT-partner kan føle at hendes følelser ikke bliver valideret</p> <p>Jo mere NT melder klart og tydeligt ud hvad hun føler og hvad hun har brug for, følelsesmæssigt, jo større chance er der for at hun opnår følelsesmæssig gensidighed. AS er ikke følelseskold og ligeglad, men har i mere eller mindre omfang brug for guidning. Hvor stor en grad af guidning er forskelligt fra autist til autist</p>
Ønsker at dele egne og andres interesser	<p>Meget optaget af særinteressen. Er god til at dele denne men ikke på samme måde med ting der ligger udover denne. Medmindre det er praktiske, konkrete og håndgribelige ting der skal fixes</p>	<p>NT kan føle sig ensom når AS meget af tiden er opslugt af særinteressen. Vær opmærksom på rammerne, jo mere stresset AS er, jo mere tid har han brug for at være alene med særinteressen. AS har brug for at kunne dyrke særinteressen for overhovedet at kunne være i et parforhold, men den skal ikke tage overhånd</p>
Medfødt viden om sociale spilleregler	<p>Voksne autister kan normalvis klare rigtig mange sociale situationer ved hjælp af erfaring, logik og gætterier. Der kan dog stadigvæk forekomme situationer hvor AS misforstår eller agerer forkert. Generelt kan man sige at jo flere mennesker AS skal sidde og afkode og holde styr på i et socialt lag, jo mere er han på overarbejde</p>	<p>Det sociale kan være svært for AS fordi han skal bruge meget energi på det, og han vil måske ofte foretrække at undgå det og bare være hjemme. NT vil, afhængig af temperament have ønske om mere socialt engagement. NT bør supplere op med familie og venner for at få dækket det sociale behov. Jo mere NT prøver at skruer op for AS' sociale engagement ude, jo mere tid vil han skulle bruge hjemme, alene på at genoplade "batterierne"</p>
Social samvittighed; fornemmelse for "fair play"	<p>Hvis AS har nedsat social samvittighed, så er det formentlig ikke bevidst, men grundet "blinde vinkler". AS kan være rigid i forhold til at overholde rutiner og regler. Kan være fikseret på detaljer og gå glip af meningen og nuancer. Kan være sort/hvid i forhold til mange ting i livet. Autister er typisk mindre voldelige og kriminelle end resten af befolkningen</p>	<p>NT kan opleve situationer hvor hun føler at hendes bekymringer og betænkeligheder ikke bliver taget alvorligt, i værste fald kan NT måske endda føle sig ydmyget og intimideret, men AS gør ikke dette bevidst for at manipulere, det er derimod som følge af "blinde vinkler" og sandsynligvis fordi han befinder sig i en social overkravssituation. Jo mere viden om autisme hos begge parter, jo mindre tumult og konflikter som følge af disse "blinde vinkler"</p>
Evne til at tale om problemer og bekymringer som en måde til at få dem løst	<p>AS kan have udfordringer i forhold til at tale om problemer, konflikter og bekymringer i parforholdet. Han kan have svært ved at se formålet med det og se det store billede</p>	<p>NT-partner kan opleve at dennes følelser ikke bliver valideret. Konflikter bliver ikke løst eller talt igennem. Prøv at gøre det skriftligt i stedet for mundtligt, brug papir og blyant når NT beskriver problemet, gør det visuelt, NT skal undgå åbne 'hv' spørgsmål og vær specifik og konkret, appeller til AS' logik</p>
Har udviklet auditive færdigheder og artikulerer sig med verbal færdighed	<p>Autister er meget forskellige i dette henseende, nogle taler monotont nærmest uden brug af kropssprog, andre er meget gestikulerende og dygtige til at formulere sig</p>	<p>NT kan opleve at blive misforstået fordi AS har en tendens til at fokusere og hæfte sig ved detaljer fremfor helheden/det meningsbærende</p>

NT-adfærd	AS adfærd	Mulige udfordringer og mulige løsninger
Behov for social kontakt og "small talk"	Kan have svært ved at se meningen med smalltalk. Bruger meget energi på at maskere autismen og på at kompensere. Kan sagtens være dygtig socialt i trygge og velkendte rammer, men bruger meget energi på det	NT kan føle at der mangler intimitet og fortrolighed i parforholdet. Nye og utrygge sociale situationer kan forstærke de autistiske symptomer og dette kan være svært for NT at håndtere. Hjælp AS med at håndtere angst og ubehag, hav strategier klar = forberedelse
Behag, nydelse & smerte gennem sanseoplevelser	Sansemæssig overbelastning /eller mangel på sansefølelse. Kan have svært ved berøringer og fysisk kontakt. Det modsatte kan også være tilfældet (hyposensitivitet)	NT-partner kan komme til at mangle fysisk kontakt i parforholdet hvis AS er taktil hypersensitiv, dvs. sansefølsom i forhold til berøringer. Få afdækket AS sanseforstyrrelser, hvis han fx er meget sansefølsom over for lugte, så vær opmærksom på hvor meget og hvad slags kemi og parfume i bruger derhjemme
Abstrakt sprog	Kan have et konkret såvel som et abstrakt og varieret sprog. Nogle autister er gode, nogle er ikke så gode til at forstå metaforer og indirekte morsomheder. Dette er forskelligt fra autist til autist, dog er evnen til at forstå ironi og sarkasme generelt ikke god hos autister	Nogle autister vil ganske rigtigt kunne være meget konkret i sproget og se det som regulær informationsudveksling, i sådanne tilfælde vil NT mangle nuancer, variation og generelt den rigdom der kan ligge i sproget. NT kan dog også være i parforhold med en autist hvor der nok er mest fokus på informationsudveksling men hvor der er abstrakt sprog med ironi, morsomheder og variation
Humoristisk sans/ forstår ironi og menneskelig skrøbelighed	Oftentimes en anderledes skæv, indadvendt og tør humor. Autister kan sagtens grine af sig selv og andre. AS har evne til at indrømme fejl og mangler, men hænger formentlig sammen med hvor meget vished der er om egen diagnose	NT vil kunne føle at der mangler kommunikation hvis der er blevet begået uret, særligt hvis der ikke er indsigt om autisme hos nogle af partnerne. I så fald det sker, så tag det skriftligt
Intuition om livet	AS kan have en fin og veludviklet intuition om livet. Det der kan være svært, er at interagere socialt på en intuitiv måde. Generelt, jo mere tryk autisten er i den sociale situation, jo mere intuitiv og mindre formel og stiv i betrækket vil han kunne være	NT kan opleve at hun skal rede tråde ud eller reparere mere eller mindre pinlige eller akavede situationer som er skabt af AS. Hjælp AS-partner med at udfylde konteksten, hav strategier klar i sociale situationer som I ved kan være udfordrende for AS
Abstrakt tænkning	Kan være meget konkrættænkende og kan måske have vanskeligheder ved at følge NT-partners abstraktioner. Ser måske ikke altid de samme meningsfulde helheder som NT men til gengæld gør sansen for detaljer at AS ser ting som NT ikke ser = balance	NT kan føle at hun måske er forkert på den, hvis AS ikke i situationen abstraherer og i stedet tænker konkret. Det der sker her, er ikke gaslighting, men derimod at AS taler ud fra en position hvor det kan være svært for ham at se de 90 procent af isbjerget under vandet. (nedsat forestillingsevne)

NT-adfærd	AS adfærd	Mulige udfordringer og mulige løsninger
Evne til at generalisere ud fra det indlærte og omsætte det til nye situationer	Kan være rigid og ufleksibel og hænge fast i en uhensigtsmæssig strategi/adfærd	NT behøver ikke at lade sine udviklingsmuligheder blive begrænset af AS tendens til ufleksibel og rigid adfærd. Det handler vel om at få identificeret hvad der er og ikke er af fælles muligheder for udvikling og så udvikl resten alene eller sammen med familie eller venner
Refleksion og selvindsigt	Kan have svært ved at forudsige og beregne konsekvensen af egen adfærd. Kan være grænseoverskridende socialt men kan lige så vel være genert og passiv, såvel som at være dygtig til at afkode sociale situationer ved hjælp af logik og erfaring. Det er vidt forskelligt fra autist til autist	NT kan ganske rigtigt opleve at det i højere grad er hende der skal tilpasse sig AS-partners tendens til rigiditet og mangel på fleksibilitet. NT kan føle at der mangler kompromiser i parforholdet. Nøglen til flere kompromisser og mindre rigiditet kan være at NT skriver sine tanker og forslag og sender til AS, så han får mulighed for at sidde alene og reflektere over dette
Evne til at reagere og handle spontant	Foretrækker rutiner og forudsigelighed fremfor spontanitet. Den manglende spontanitet kan måske skabe akavede situationer fx i familiemæssige situationer hvor AS ikke vil deltage i en spontan handling etc.	NT vil uundgåeligt føle at der mangler spontanitet i parforholdet og vil nok hurtigt opdage at surprise-party for AS er en dårlig ide. Generelt har AS brug for forberedelse og varsling i god tid hvis der skal ske en ændring, jo mere omfattende ændringen er, jo vigtigt er det at AS har mulighed for at blive forberedt på det i god tid
Afbalanceret udvikling af emotionelle og intellektuelle evner	Stærke analytiske og intellektuelle evner. Kan være emotionelt umoden. Foretrækker informationsudveksling med fokus på det intellektuelle område fremfor emotionel kommunikation	Det at kopiere og efterabe andre er ikke unormalt for autister, det kan ofte være en strategi i forhold til at klare svære sociale situationer og det er der som sådan ikke noget galt i. NT kan opleve at AS i et socialt lag kommer til at videregive fortrolige oplysninger. Dette gør han ikke for at være gemen eller manipulerende, men skal ses som et tegn på at han virkelig presser og bruger sig selv meget for at passe ind socialt og således kommer til at overkompensere
Evne til at vise kærlighed gennem stemmeføring, øjenkontakt og måden at være på over for andre	AS har udfordringer i forhold til det sociale samspil og kommunikation så selvfølgelig er dette punkt sværere for AS end for NT. AS har til gengæld punkter hvor han fra naturens side har fordele fremfor NT	Jo mere NT sørger for at være eksplicit og direkte i sin kommunikation med AS jo mere gensidighed følelsesmæssighed. AS er ikke interesseret i at være kold og fremstå som en der mangler medfølelse. Dette kan dog forekomme grundet nedsat mentalisering. NT kan føle at hun er nødt til at skære indlysende ting ud i pap, men dette kan faktisk være nødvendigt nogle gange hvis ønsket er mere følelsesmæssig gensidighed

NT-adfærd	AS adfærd	Mulige udfordringer og mulige løsninger
Knyttet til mennesker, steder og ting	Ofte meget knyttet til ting. (særinteressen). Mennesker er uforudsigelige og kræver en høj grad af energi-investering af AS, derfor foretrækker AS ofte alenehed fremfor socialt engagement. Både for at spare på energien men også fordi AS har et kraftigt behov for ro, rutine og forudsigelighed i tilværelsen.	Hvis NT forventer at AS skal gengælde kærlighed og følelser ud fra en NT-målestok. Så vil NT kunne opleve skuffelse og måske føle at hun ikke er værdsat. ¹ NT skal her huske på at der er en kulturel forskel mellem autister og NT. Mange gange vil AS vise kærlighed gennem handlinger fremfor ord. AS' kærlighed og følelser kan være lige så stærke og intense som hos en NT, men at få disse formidlet ud kan være svært for AS.
Evne til at træffe beslutninger baseret på både følelser og fornuft	Som følge af at AS i udpræget grad benytter sig af logik, erfaring og gætterier fremfor intuition og følelser i sociale situationer, så er det klart at der vil opstå situationer som er svære for AS, fx medmenneskelige konflikter. De kan være svære for AS at løse og ikke mindst mægle i. Dette er også som følge af en langsommere bearbejdningshastighed	Absolut muligt for NT at opnå samarbejde og meningstilkendegivelse med AS, hvis NT husker på at AS ofte har brug for tid og ro alene i forhold til at analysere og forstå komplekse sociale interaktioner. Det er klart at NT vil løbe panden mod muren og føle håbløshed hvis hun forventer at AS-hjernen i sociale situationer skal kunne arbejde som en NT-hjerne. AS forventer jo heller ikke at NT pludselig skal kunne mobilisere et ekstremt kraftigt autistfokus og i løbet af kort tid opsamle og huske adskillige gigabytes af data!
Eksekutive funktioner	Nedsatte eksekutive funktioner følger ofte med autismen. AS kan have svært ved at organisere og igangsætte, især i forhold til områder der kun har lav eller mellem interesse. Han kan også være udfordret i forhold til tidsstyring. AS kan være særdeles dygtig til at håndtere komplekse processer der involverer særinteressen og hvor det ikke er nødvendigt at skulle sætte sig ind i andres verdner (mentalisering)	Jo mindre indre struktur AS har, jo vigtigere er det at man i parforholdet etablerer en ydre struktur i form af fx ugeplan, kalenderfunktion på mobil etc. AS kan have svært ved at huske daglige praktiske gøremål hvis disse ikke er visualiseret fx i form af ugeskema. (Out of sight out of mind!). Jo mere fokus på at etablere struktur i parforholdet, jo mindre er NT nødt til at skulle træde ind i en uønsket forælderrolle
Evne til at prioritere opgaver; kan multi-taske	AS kan man også kalde for "en ting ad gangen syndromet". AS-hjernen er ikke god til multitasking og absolut ikke god til situationer hvor der hele tiden skal skiftes ind og ud og frem og tilbage	I forhold til dette er NT-hjernen bare bedre til fx pludselig opståede situationer hvor der sker en masse på samme tid, både socialt og sensorisk. Det er bare sådan det er, fait accompli! Når det er sagt, så gælder det om i parforholdet at være opmærksom på det og så fx lade AS tage sig af opgaver der er mere rutinepræget så mand undgår overkravssituationer der giver stress
Evne til at lære gennem erfaring	AS kan have svært ved at generalisere og overføre erfaring fra en situation til en anden	NT kan undre sig over at AS ikke selv kan regne ud at bestemte forventninger og regler også gælder i lignende situationer

¹ Jf citatet fra Albert Einstein: "Alle er genier, men hvis man dømmes en fisk ud fra dens evne til at klatre i træer, vil den hele sit liv tro, at den er dum. "