AB 7.3a Herausforderungen in einer Partnerschaft

Genauso wie neurotypische Personen müssen auch Menschen mit Autismus nicht gleich an Trennung denken, wenn sie sich in einer Partnerschaft momentan überfordert fühlen. Hier sind einige Beispiele für Herausforderungen, die aus einer Partnerschaft/gemeinsamem Wohnen herrühren können, und Beispiele dazu, wie sie gelöst werden könnten. Sie können die Liste dann gerne selbst fortführen und gemeinsam mit Ihrem Partner oder der Therapeut*in überlegen, wie Entlastung geschaffen werden könnte.

Herausforderung	Mögliche Lösungen
Haushaltstätigkeiten	Aufgaben nach Können und Anstrengung aufteilen (z. B. Mein/e Partner*in geht Einkaufen, weil das wegen der vielen Reize für mich sehr anstrengend ist, ihm/ihr aber nicht viel ausmacht. Dafür bringe immer ich den Müll zur Tonne, weil er/sie das eher ungern macht.)
Spontanität	Spielraum für spontane Entscheidung festlegen (z. B. Am Dienstag kümmert sich mein/e Partner*in um das Abendessen – das kann bedeuten, dass er/sie etwas kocht, oder wir essen gehen.)
zu wenig Rückzugsmöglichkeit	Räume und Regale aufteilen (z. B. Ein Zimmer oder einen Teil eines Zimmers/der Wohnung als „eigenen Bereich“ vereinbaren. Klare Absprache darüber, was Signale für Rückzug sind und wann Unterbrechung/Kontaktaufnahme okay ist, wie offene oder geschlossene Türen etc.)
andere Ordnung	Bereiche für eigene Ordnung, die der/des Partner*in und gemeinsame Bereiche besprechen (z. B. Badezimmerregal klar trennen und jeder hält auf seiner Seite die Ordnung, die er möchte.). Ausgleich schaffen (z. B. Ich räume immer die Geschirrgegenstände, von denen er/sie nicht weiß, wo genau sie sein sollen, an die „richtige“ Stelle und mein/e Partner*in ist im Gegenzug dafür zuständig, Dinge im Keller zu verstauen und wieder hochzuholen.)
Erwartungen an Freizeitgestaltung	Aut-Zeiten und gemeinsame Zeiten klar vereinbaren (z. B. Mahlzeiten nehmen wir immer gemeinsam ein. Danach möchte ich aber meist 2-3 Stunden Aut-Zeit haben. Wenn wir noch etwas unternehmen wollen/müssen, dann prinzipiell erst für danach einplanen.) Gemeinsame und getrennte Hobbys haben (dann Freiräume und Gemeinsamkeit genießen)
mein/e Partner*in wirft mir etwas vor, das mit ASS zu tun hat	Erklären und auf unterschiedliche Fähigkeiten hinweisen (z. B. Mein/e Partner*in lacht, weil ich Redewendungen und Witze nicht gleich verstehe. Ich kann dafür unsere offizielle Post sehr gut erledigen und seine/ihre Texte Korrektur lesen, wo er/sie ständig Flüchtigkeitsfehler macht und ich ihn/sie auch nicht dafür auslache.)

© 2019 W. Kohlhammer, Stuttgart