

# Autisme

## BIJ VROUWEN

---

'Van jongs af aan  
vond ik de wereld  
overweldigend'





Steeds meer vrouwen krijgen de diagnose autisme. Alleen uit de stoornis zich bij hen heel anders, waardoor het veelal pas laat wordt herkend. "Vaak worden deze vrouwen heel goed in iets waar ze eigenlijk helemaal niet goed in zijn: sociaal doen."

TEKST ESMIR VAN WERING | BEELD GETTY IMAGES

In films worden autisten vaak neergezet als mensen die extreem slim zijn en iets bijzonders kunnen. Denk aan het personage uit de film *Rain man*, dat in één oogopslag het aantal lucifers kon noemen toen het doosje op de grond open viel. Of recenter, in de bioscoophit *April, May en June*, over drie halfzussen en een autistische halfbroer met een emotieloos gezicht en een kort lontje. Die halfbroer geeft extreem gedetailleerd antwoord op vragen én heeft een fascinatie voor vissen, waarover hij dan ook echt alles weet. In werkelijkheid heeft autisme meerdere gezichten en klopt het beeld van die hoogbegaafde, contactgestoorde man helemaal niet. De meeste autisten – of beter gezegd: mensen met een autisme-spectrumstoornis (ASS) – worden niet geboren met bijzondere skills of een bovenmatige intelligentie. Vaak uit autisme zich veel subtieler en daardoor kan een deel van de mensen met ASS gewoon een baan, gezin en sociaal leven hebben. Belangrijk verschil is alleen dat het ze veel meer energie kost en ze sneller overprikkeld raken.

#### EVEN AFKIJKEN

Volgens de statistieken is autisme vooral een mannending, want in Nederland is

slechts een op de vijf mensen met ASS vrouw. Hoe komt dat? Volgens arts-onderzoeker Anne Fleur Stapert van het Autisme Team Noord-Nederland wordt autisme bij vrouwen vaak niet herkend. "Dat komt onder andere doordat vrouwen van nature beter zijn in communicatie en sociale interactie dan mannen. Dat begint al op jonge leeftijd. Waar jongens meer woede-aanvallen hebben en zich interesseren voor specifieke onderwerpen, zoals het sterrenstelsel, kijken meisjes vooral naar sociaal gedrag in hun omgeving. Ze cijferen zich in de klas weg, waardoor ze verlegen overkomen. Zo leren ze al snel om hun autisme te verbloemen met sociaal wenselijk gedrag. En dat houden ze vaak lang vol, waardoor hun autisme niet altijd aan het licht komt."

### 'MEISJES LEREN AL SNEL OM HUN AUTISME TE VERBLOEMEN MET SOCIAAL WENSELIJK GEDRAG'

Ook uit onderzoek blijkt dat de diagnose autisme bij vrouwen vaak verkeerd of pas laat wordt gesteld. Dat komt doordat de huidige diagnose-instrumenten vooral gericht zijn op mannen. Maar liefst 45 procent van de vrouwen met autisme krijgt eerst een verkeerde diagnose, zoals een angst-, stemmings- of persoonlijkheidsstoornis. Gelukkig is dat aan het veranderen. Stapert: "Het besef dat autisme er bij vrouwen anders uitziet dan bij mannen groeit, daardoor wordt er tegenwoordig bijvoorbeeld ook specifiek gekeken naar zogeheten camouflagegedrag."

Vaak spiegelen vrouwen met ASS zich aan vrouwen die alle ballen in de lucht weten te houden. En dat terwijl dat voor hen veel meer energie kost. Het probleem is dan ook dat vrouwen met een stoornis in het autismespectrum de lat te hoog leggen voor zichzelf. Stapert: "Vaak zijn vrouwen met ASS van jongs af aan al zo gewend om zich aan elke situatie aan te passen, dat camouflagegedrag een tweede natuur is geworden. Daar komen ze een heel eind mee, maar de keerzijde is dat ze te veel van zichzelf vragen en niet meer weten welk gedrag nu echt bij hen hoort." Contact met andere vrouwen met ASS kan volgens Stapert helpen bij de herkenning en erkenning van zichzelf.

#### AUTISME ALS KRACHT

Bij Vera Helleman (43) werd ook pas op haar veertigste ASS vastgesteld. "Ik voelde me in mijn jeugd vaak onbegrepen en vond de wereld overweldigend", vertelt ze. "Daardoor heb ik vanaf mijn eerste schooldag zelfs drie jaar niet gepraat. Alle informatie die ik op een dag binnenkreeg, was zo overweldigend. Toch dacht niemand aan autisme. Toen ik drie jaar geleden een interview op televisie zag waarin ik mijn eigen jeugd herkende, heb ik me laten testen." Na haar diagnose ging Helleman zich verdiepen in autisme en besloot ze het niet te zien als stoornis, maar als kracht. Ze schreef er ook een boek over: *De kracht van autisme*. Wat die kracht dan is? "Mensen met autisme leven in het nu, zijn supereerlijk, zachtaardig, vaak hoger intelligent, manipuleren niet en laten zich niet meeslepen in drama's", meent ze. "Het klinkt misschien gek, maar het is als autist echt alsof je van een ander ras bent en het andere ras niet begrijpt." Bianca Toeps (35) heeft ook ASS en zij schreef het boek *Maar je ziet er helemaal »*



# 45% van alle vrouwen met autisme krijgt eerst **EEN VERKEERDE DIAGNOSE**

*niet autistisch uit.* Dat gaat over alle vooroordelen waarmee mensen met autisme te maken krijgen en haar persoonlijke worsteling als het gaat om sociale interactie. “Vaak voel ik me in sociale situaties als een olifant in de spreekwoordelijke porseleinkast. Ook al ben ik best goed geworden in ‘normaal lijken’ omdat ik er een soort studie van heb gemaakt, het betekent niet dat ik niet opzie tegen verjaardagen. Ik weet dat ik dan word overmand door al het geknuffel en gekus, het harde gelach en de indringende geuren. Daarom skip ik verjaardagen meestal. Met vriendinnen spreek ik vaak gewoon af om samen iets te eten en met familie zorg ik ervoor dat ik zelf controle heb over wanneer ik weg kan.”

Die hypersensitiviteit is iets wat veel mensen met autisme kenmerkt. Een voorbijrijdend winkelwagentje klinkt als een laagvliegende straaljager en zonlicht dat door de bomen schijnt, voelt als het flitsen van een stroboscoop waar je per ongeluk recht in kijkt. Ook Vera Helleman herkent dat. “Ons voelen en denken is veel secuurder afgesteld dan bij mensen zonder autisme. Bijna als een geavanceerde machine: elke afwijking in harmonie en logica merken we op. Prikkel komen dus veel sterker binnen.”

## **DE STILTE IN JEZELF**

Je kunt het brein van mensen met ASS vergelijken met een Google-brein: de zoekmachine gaat aan de slag met de vraag die je intypt, maar het programma leest niet tussen de regels door en heeft ook geen verborgen agenda. Symbolisch taalgebruik en hints worden niet opgepikt en scheppen verwarring. Anne Fleur Stapert: “Mensen met ASS hebben een andere stijl van informatie- en prikkelverwerking. Ze zijn

meer gericht op details, hebben moeite om hoofd- en bijzaken te onderscheiden en missen een soort filter waardoor alles even hard binnenkomt. Daardoor raken ze sneller overbelast en kosten sociale en emotionele situaties veel energie. Maar de maatschappij verwacht wél van hen dat ze sociaal competent reageren.”

## **PRIKKELS MANAGEN**

De grootste uitdaging voor mensen met ASS is dan ook prikkelmanagement. Stapert: “Het verschilt per persoon wélke prikkels iemand met autisme aankan. Er kan sprake zijn van een onder- of overgevoeligheid. Bij ondergevoeligheid

---

**‘HET IS ALS AUTIST  
ECHT ALSOF JE VAN  
EEN ANDER RAS BENT  
EN HET ANDERE  
RAS NIET BEGRIJPT’**

---

(hyposensitief) reageert iemand weinig of niet op prikkels, omdat ze minder goed worden geregistreerd. Een stressballetje kan dan uitkomst bieden, omdat het daarmee beter lukt om met meer aandacht bij een gesprek te zijn. Bij overgevoeligheid (hypersensitief) ontstaat al gauw overprikkeling bij geluid, licht, tast, smaak of geur. Een koptelefoon met *noise cancelling* of een zonnebril kan helpen om externe prikkels te verminderen.” Vera Helleman verlegt bij overprikkeling de aandacht naar binnen,

naar de stilte in zichzelf. “Stap één is om je gevoeligheid te gebruiken als alarmbel voor overprikkeling. Stap twee is om hier in een zo vroeg mogelijk stadium naar te luisteren door afstand te creëren tot de prikkel.”

## **EEN GEVOELIG PUNT**

Volgens Helleman is het een misverstand dat mensen met autisme geen inlevingsvermogen hebben. “We zijn zeer sterk empathisch op gevoelsniveau, maar cognitief begrijpen we niet altijd even goed wat een ander van ons verlangt. En dat kan lastig zijn voor mensen in je omgeving. Zorgzaamheid en troosten zijn dan ook vaak een uitdaging voor vrouwen met autisme. Dit kan leiden tot verwarring of onbegrip. Enerzijds komen de stemmingen van de ander heel overweldigend binnen en kun je niet direct reageren. Anderzijds denk je als autist heel nuchter, waardoor je niet goed mee kunt in de emotionele verhalen. En dat terwijl de ander vaak juist erkenning wil.” Ook Bianca Toeps maakt in haar boek de vergelijking met een ander ras. In Azië kwam zij erachter dat daar andere beleefdheidsvormen gelden dan hier in Nederland. In plaats van elkaar aankijken tijdens een gesprek, kijken Aziaten omlaag. En in plaats van je hand uitsteken bij een ontmoeting, maken zij een buiging. Dat is een vreemde gewaarwording als je voor het eerst in Azië bent. Maar het is een treffende vergelijking: “Zo vreemd voelt de omgang met mensen zonder autisme voor mij”, aldus Bianca. Moraal van dit verhaal? Zolang je elkaars omgangsnormen en waarden respecteert, kun je ver komen met elkaar. ◦





## 'MENSEN MET AUTISME VINDEN HET MOEILIK OM HOOFD- EN BIJZAKEN VAN ELKAAR TE SCHEIDEN'



### HERKENBAAR OF NIET?

In hoeverre herken jij deze autistische trekjes? Antwoord met ja, soms of nee.

Vind je het moeilijk om een gesprek te voeren?

Ja  Soms  Nee

Vind je het lastig om een gesprek gaande te houden?

Ja  Soms  Nee

Kun je moeilijk inschatten wanneer oogcontact gepast is?

Ja  Soms  Nee

Vind je het ingewikkeld om de lichaamstaal van anderen te begrijpen?

Ja  Soms  Nee

Kost het jou veel energie om op een verjaardag of feestje te zijn?

Ja  Soms  Nee

Vind je het lastig om aan te voelen wat gepast gedrag is in sociale situaties?

Ja  Soms  Nee

Vind je het moeilijk om je anders voor te doen dan hoe je je voelt?

Ja  Soms  Nee

Herken je het niet wanneer andere mensen sarcasme of ironie (humor) gebruiken?

Ja  Soms  Nee

Raak je snel overprikkeld door geluid, aanrakingen, structuren, smaken, patronen of kleuren?

Ja  Soms  Nee

Vind je het moeilijk om je eigen behoeften en grenzen op te merken?

Ja  Soms  Nee

Zijn er bepaalde bewegingen die je bij stress dwangmatig herhaalt?

Ja  Soms  Nee

Heb je moeite met veranderingen in je dagelijkse routine?

Ja  Soms  Nee

Kun je je helemaal verliezen in één specifieke hobby (of onderwerp)?

Ja  Soms  Nee

Merk je vaak details op die anderen niet zien?

Ja  Soms  Nee

### WAT VERSTAAN WE ONDER AUTISMESPECTRUM-STOORNIS?

Beperkingen in de verbale en non-verbale communicatie en sociale interactie zijn de bekendste gedragskenmerken van een autismespectrumstoornis (ASS). Meer weten over ASS bij vrouwen? Check [Female-autismnetwork.jimdo.com](http://Female-autismnetwork.jimdo.com)

### Het resultaat

Hoe vaker je ja of soms hebt ingevuld, hoe meer kenmerken je hebt uit het autismespectrum. Maar... belangrijker is of je hier in je dagelijks leven last van hebt. Zo ja, bespreek dit dan met je huisarts. Die kan je eventueel verwijzen naar een specialist op het gebied van ASS.

BRON: MENTAALBETER.NL