

Inleiding

Autisme uit zich bij vrouwen anders dan bij mannen. Dit kan verwarrend zijn, niet alleen voor deze vrouwen zelf maar ook voor de hulpverlening. Hierdoor worden diagnoses vaak (te) laat gesteld. Vrouwen met autisme ervaren ook meestal andere problemen dan mannen met autisme. In deze module gaan we hier verder op in.

Autisme criteria

Autisme uit zich bij mannen vaak anders dan bij vrouwen. Dit komt doordat vrouwen op sociaal en communicatief gebied meer aanleren, waardoor de autisme minder zichtbaar is aan de buitenkant. Echter van binnen gaat dit allemaal niet vanzelf. Sociale situaties kosten hen vaak veel energie en zijn al snel overbelastend. Wat betreft interesses zien we dat meisjes met autisme zich hierin ook kunnen verliezen, net als jongens met autisme. Het soort interesses verschilt echter. Waar jongens met autisme meestal de stereotype autistische interesses hebben (zoals trainen), zien we dat meisjes vaker gefixeerd raken op dieren, psychologie, de natuur of bijvoorbeeld op autisme. De hulpverlening denkt echter bij een meisje dat overmatig veel bezig is met dieren, niet zo snel aan autisme, waardoor autisme soms pas laat wordt vastgesteld. De prikkelgevoeligheid is bij de meisjes en vrouwen met autisme vaak heel duidelijk aanwezig. Voor hen is het belangrijk en goed dat dit is toegevoegd aan de DSM-criteria van autisme. Autisme bij meisjes en vrouwen uit zich in elke levensfase weer anders, in de volgende paragrafen gaan we hier verder op in.

Kindertijd

Bij heel jonge kinderen met autisme is er weinig verschil tussen jongetjes en meisjes. Zo rond de kleuterleeftijd begint dat te veranderen. Vaak worden zij door hun omgeving meer gestimuleerd om zich sociaal en communicatief 'aangepast' te gedragen. Vooral de slimme meisjes lukt het vaak om zich uiteindelijk vrij goed aan te passen aan wat anderen van hen verwachten. Dit kost echter veel energie, waardoor zij soms al op jonge leeftijd lichamelijke en/of psychische klachten ontwikkelen. Verder lukt het hen vaak niet om zich voor 100 % aan te passen, waardoor ze zich toch anders blijven voelen en regelmatig 'de plank misslaan'. Onder meisjes zijn er namelijk veel onuitgesproken regels voor hoe je je moet gedragen om erbij te horen. Omdat die regels nooit verteld worden, maar verondersteld wordt dat meisjes die 'gewoon weten', is het voor meisjes met autisme heel moeilijk om in te schatten wat ze moeten doen om erbij te horen. Hierdoor worden ze relatief vaak gepest. Dit versterkt gevoelens van onzekerheid, schaamte, angst en somberheid. Sommige van deze meisjes trekken zich terug, anderen blijven hun best doen om erbij te horen. Beide is over het algemeen onprettig. Er zijn ook meisjes met autisme die, gelukkig, in een leuke klas zitten met een fijne leerkracht, waardoor ze er niet zo buiten vallen. Andere meisjes met autisme vinden hun eigen manier om toch bij een bepaalde groep te horen, bijvoorbeeld door zich op een bijzondere manier te kleden

of door zich in een specifieke interesse te verdiepen (zoals manga).

Puberteit en seksualiteit

Als meisjes in de puberteit komen dan veranderen hun interesses doorgaans. In plaats van met hobby's bezig te zijn, richten ze zich meer op hun uiterlijk en op uitgaan en verliefd worden. Bij meisjes met autisme verloopt dit vaak anders. In deze paragraaf zullen we op een paar punten wat dieper ingaan:

☐ Interesses

Meisjes met autisme raken meestal niet zozeer geïnteresseerd in uitgaan en verliefdheden, maar blijven gericht op de hobby's die ze al hadden, bijvoorbeeld dieren. Klasgenootjes kunnen dit kinderachtig vinden en begrijpen dit meestal niet. Hierdoor voelen de meisjes met autisme nog duidelijker dat ze anders zijn. Vaak hebben ze weinig met uitgaan door de vele (geluids)prikkelers die daarmee gepaard gaan. Verder voelen ze niet zo goed aan hoe meisjes-gesprekken (bijvoorbeeld over jongens) verlopen en wat je daarin juist wel en juist niet moet zeggen. Dit kan een eenzame tijd zijn, waarbij het helpt als er een ander kind is dat een beetje hetzelfde is. Bij jonge kinderen vinden ze in soms gemakkelijker aansluiting omdat die nog niet zo bezig zijn met jongens en uiterlijk.

☐ Inschatten van bedoelingen

Voor pubermeisjes met autisme is het doorgaans niet gemakkelijk om de bedoelingen van andere mensen in te schatten. Hierdoor is er een verhoogd risico dat er misbruik van hen wordt gemaakt. Zij voelen bijvoorbeeld niet goed aan met wie je wel en niet mee naar huis kan gaan en wanneer iemand iets slechts met hen voorheeft: 'Hoe weet je nou dat iemand die jou mee vraagt om een kopje koffie te drinken, eigenlijk iets anders in gedachten heeft?'

Uitleg over seksualiteit en hoe je slechte bedoelingen kunt herkennen kan dan ook erg belangrijk zijn voor deze meisjes. Deze uitleg kan van ouders komen, maar ook van een hulpverlener of van iemand anders.

☐ Seksuele ontwikkeling

Er zijn aanwijzingen dat de seksuele ontwikkeling van meisjes en vrouwen met autisme anders verloopt dan bij andere meisjes en vrouwen. Uit een Engels onderzoek bij 58 vrouwen met autisme blijkt dat hun eerste menstruatie vaker ofwel vrij vroeg (voor het tiende jaar) ofwel relatief laat (na het zestiende jaar) start. Ook hebben vrouwen met autisme meer last van premenstruele klachten, wat mogelijk te maken heeft met de relatief hoge prikkelgevoeligheid. Daarnaast hebben zij vaker last van overmatig acné en veel lichaamsbehaar. Het vermoeden van de Engelse onderzoekers is dat dit te maken heeft met een hoger testosterongehalte. Zij zien dit niet als onderdeel van autisme, maar vermoeden dat een deel van de mensen met autisme een relatief hoog testosterongehalte heeft. Het is natuurlijk niet prettig om last te hebben van acné en lichaamsbehaar, zeker als je al wat onzeker

bent. Wel kan het helpen om te weten dat dit vaker voorkomt bij vrouwen met autisme en dat dit te maken heeft met een hoger testosterongehalte. Een andere bevinding van de onderzoekers is dat vrouwen met autisme zich als kind meer jongensachtig voelden. Het is de vraag of dit te maken heeft met een verhoogd testosterongehalte. Meisjes met autisme voelen waarschijnlijk vaker meer aansluiting met jongens omdat de interesses en de manier van communiceren (duidelijker, minder sociaal gericht) meer overeen komt. Daarnaast kunnen de typische meisjeskleden (panty's, hakken, strakke rokjes) onaangenaam zijn voor meisjes met autisme door hun prikkelgevoeligheid. Lang haar en make-up kunnen hierdoor eveneens onprettig zijn.

Volwassenheid

Bij veel volwassen vrouwen met autisme is ook sprake van andere problemen (naast het autisme), zoals depressiviteit of angsten. Bijvoorbeeld doordat ze een moeilijke jeugd hebben gehad, waarin ze zich altijd anders hebben gevoeld. Sommigen van hen hebben, bijvoorbeeld door pestervaringen, geleerd dat andere mensen niet te vertrouwen zijn en niet altijd het beste met hen voor hebben. Individuele therapie kan dan helpen om andere mensen toch weer een beetje te leren vertrouwen. Overigens zijn er (gelukkig) ook vrouwen met autisme die wel een fijne jeugd hebben gehad.

Er zijn enkele thema's die bij veel vrouwen met autisme een rol spelen. In deze paragraaf worden deze nader toegelicht.

☐ Verschillende rollen en taken

Vrouwen ervaren nog steeds vaak meer rollen en taken in het leven dan mannen. Dit geldt ook voor vrouwen met autisme. Denk dan aan taken zoals het huishouden, moeder zijn, partner zijn, een baan hebben, een hobby hebben, enzovoorts.

De veelheid aan taken en rollen kan ervoor zorgen dat ze eerder overbelast raken dan mannen met autisme. Het uitbesteden van taken is niet altijd gemakkelijk, omdat het dan belangrijk is dat de ander het op dezelfde, gedetailleerde manier aanpakt. Soms helpt het om niet toe te kijken als de ander de taak uitvoert, omdat je dan alleen maar ziet hoe het anders zou moeten. Verder is het belangrijk om ervoor te zorgen dat je voldoende rustmomenten hebt. Onderzoek dan eerst wat jou rust geeft. De een wordt rustig van wandelen, de ander van mediteren; dit wisselt per persoon. Wanneer je weet wat jou rust geeft, is het van belang om deze rustmomenten op zo'n manier in te plannen dat je hier ook aan toe komt. Als je merkt dat je planning te vol is, dan is het handig om samen met je partner of iemand anders te bekijken of je bepaalde taken kunt



uitbesteden of anders kunt doen om meer tijd over te houden.

☐ Vriendschappen

Voor veel mensen zijn vriendschappen erg belangrijk, zeker voor vrouwen. In de kindertijd worden meisjes met autisme vaak al gestimuleerd om vriendschappen te sluiten, ook wanneer ze hier zelf weinig behoefte aan hebben. Ze krijgen van hun omgeving mee dat vriendschappen erg belangrijk zijn. Als volwassene koppelen zij het hebben van vrienden vaak aan 'normaal zijn'. Hierdoor doen zij hun best om contacten te onderhouden, terwijl ze zichzelf hiermee soms ook overbelasten.

Als dit het geval is, dan is het verstandig om een overzicht te maken van afspraken met mensen die absoluut nodig zijn (zoals het oudergesprek op de school van je kind), die een beetje nodig zijn en afspraken die niet perse nodig zijn. Vervolgens kun je erbij zetten hoeveel energie die contacten je kosten. Daarna kun je, bijvoorbeeld samen met je partner of iemand anders die voor jou veilig voelt, onderzoeken welke contacten je kunt schrappen of verminderen. Zo kun je zoeken naar een manier om minder overbelast te raken. Het is wel handig om bij sommige mensen toe te lichten waarom je de afspraken wilt verminderen. Als je bijvoorbeeld niet meer mee gaat naar de verjaardag van je schoonbroer, dan kan het goed zijn om hem uit te leggen dat je dit doet om niet overbelast te raken. Besef dat het tijd kost om dit soort beslissingen te maken en dat je je in het begin schuldig kunt voelen. Dit komt omdat je niet gewend bent om op dit gebied beter voor jezelf te zorgen en omdat je bent opgegroeid met het idee dat je moet voldoen aan bepaalde sociale verwachtingen. Naarmate de tijd vordert, wordt het voor de meeste vrouwen met autisme makkelijker om op sociaal gebied keuzes te maken en grenzen aan te houden.

☐ Relaties

Intieme relaties kunnen vrouwen met autisme veel energie kosten. Anderzijds kan het ook veel positiefs geven, vooral als je partner je begrijpt en steunt. Omdat een partner ook prikkels met zich meebrengt (zoals geluiden), is het goed om voldoende tijd voor jezelf te hebben. In die tijd kun je iets doen wat jou ontspant. Dit kan ook helpen bij de veranderingen en onvoorspelbaarheid die een partner met zich meebrengt. Als jij ontspannen bent, kun je namelijk meer prikkels en veranderingen aan dan wanneer je gespannen bent. Verder is het belangrijk dat je duidelijk bent naar je partner en dat je partner ook duidelijk is naar jou. Dit voorkomt problemen in de communicatie. Als er relatieproblemen zijn die je samen niet kunt oplossen, dan kan het verstandig zijn om in therapie te gaan. Kies dan een therapeut met ervaring met relatietherapie en autisme.

☐ Moederschap

Wel of geen kinderen kan een moeilijke keuze zijn, zeker wanneer je al moeite hebt met kiezen en/of de dingen precies goed wilt doen. Mocht dit thema een rol spelen of mocht je al kinderen hebben en

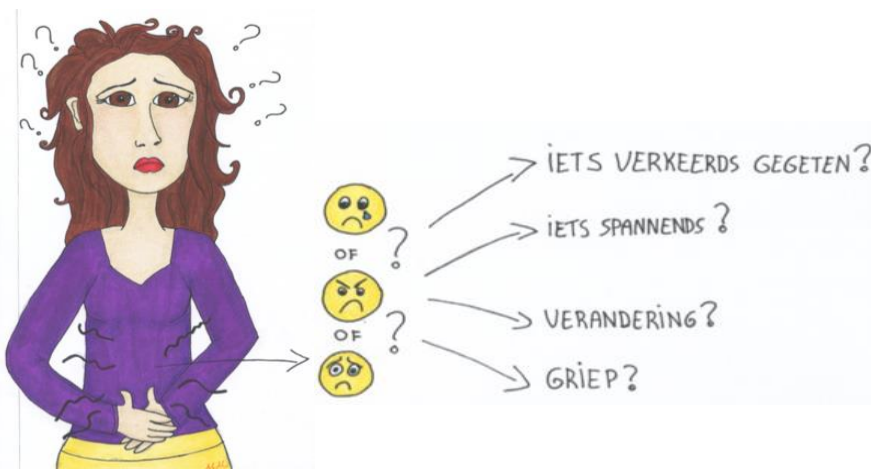
dit zwaar voor je zijn, lees dan ook de module over autisme en ouderschap.

□ Emoties

Veel vrouwen met autisme hebben moeite met het reguleren van emoties. Dit betekent dat ze door emoties overvallen kunnen worden en dat ze moeite hebben om emoties los te laten. Ze blijven als het ware hierin hangen. Wanneer je blijft hangen in een onprettige emotie (zoals verdriet), kan het helpen om je aandacht heel bewust te verleggen. Dit kan je doen door bijvoorbeeld te gaan sporten of een andere activiteit te ondernemen die al jouw aandacht vergt. Kies één duidelijke activiteit en zorg dat alles klaar staat zodat je niet eerst nog spullen moet pakken. Als je bijvoorbeeld voor hardlopen kiest, zorg er dan voor dat je hardloopkleding en -schoenen al klaar staan, zodat je hier niet veel moeite voor hoeft te doen. Aan het begin zul je merken dat de emotie nog speelt, maar gaandeweg zal die wegzakken. Dit helpt vrouwen met autisme vaak beter dan praten, zeker op het moment zelf. Wanneer de emoties weggezaakt zijn kan het wel goed zijn om te praten, vooral om uit te zoeken of je de volgende keer iets op een andere manier kan doen om het nare gevoel te voorkomen.

□ Grenzen

Voor veel vrouwen met autisme is het moeilijk om zich aan grenzen te houden. Dit komt deels doordat ze zoveel taken en rollen hebben, waardoor ze nou eenmaal veel te doen hebben. Het komt ook doordat ze geneigd zijn om zich te verliezen in hetgeen ze doen. Als je ergens sterk in opgaat, dan komen lichaamssignalen (en dus grenzen) minder sterk binnen, waardoor je nu eenmaal makkelijker over grenzen gaat. Verder kan het te maken hebben met moeite om lichaamssignalen te interpreteren. Hoe weet je bijvoorbeeld of misselijkheid komt doordat je een grens overgaat, of doordat je misschien griep krijgt?



Voor mensen die moeite hebben met het voelen en interpreteren van lichamelijke signalen, kan psychomotore therapie of haptonomie wellicht helpen. Dit kan ervoor

zorgen dat je meer contact krijgt met je lichaam en om de signalen die je lichaam afgeeft beter te begrijpen. Ook mindfulness kan helpen om meer rust te nemen en lichamelijke signalen beter aan te voelen.

□ Kwaliteiten

Vrouwen met autisme hebben vaak hele duidelijke kwaliteiten. Zo kunnen zij heel creatief zijn en heel gevoelig. Deze kwaliteiten kunnen goed tot hun recht komen in specifieke banen en hobby's. Het is dan ook erg belangrijk om te zoeken naar een baan of hobby die past bij jouw talenten en waar jij je prettig bij voelt.

Zo begrijpen vrouwen met autisme vaak heel goed hoe het is om anders te zijn en hebben zij er veel begrip voor als dit bij mensen het geval is. Daarnaast zijn ze vaker consequent, betrouwbaar en eerlijk. Het is goed om je hier bewust van te zijn. Vrouwen met autisme zijn vaak weinig zelfverzekerd en hebben soms weinig oog voor hun talenten, waardoor ze erg negatief over zichzelf kunnen denken. Als je dit herkent, dan zou je eens kunnen proberen om elke avond iets op te schrijven wat je die dag goed hebt gedaan of iets waar je trots op bent. Dit kan helpen om je wat beter te voelen. Het kan ook goed zijn om aan mensen (zoals je partner, als je die hebt), te vragen wat ze leuk aan je vinden. Dit is de eerste keer misschien eng, maar het kan verrassende antwoorden opleveren en het kan helpen om wat positiever over jezelf te zijn.

Ervaringsverhaal, vrouw (30 jaar):

Als ik bekijk op welke gebieden in het dagelijks leven ik het meest last heb van mijn autisme, dan zijn dat mijn prikkelgevoeligheid en mijn angst- en somberheidsklachten. Lezen over autisme leert dat veel meisjes en vrouwen met autisme angst- en somberheidsklachten hebben, doordat ze bijvoorbeeld geneigd zijn op sociaal gebied (te) hoge eisen aan zichzelf te stellen. Ik vorm hierop geen uitzondering. Daarom heb ik ervoor gekozen dit gegeven als uitgangspunt te nemen in dit ervaringsverhaal.

Als kind had ik minder behoefte aan sociaal contact dan dat ik nu als volwassene heb. Ik voelde me tot mijn tiende niet 'anders' dan anderen. Ik had dus minder sociaal contact, maar ik leed daar niet onder omdat de behoefte er bij mij niet zo was. Het me 'anders' voelen en de behoefte aan sociaal contact groeiden vanaf mijn tiende. Als ik er zo op terugkijk, was dat ook precies de leeftijd waarop mijn angst- en somberheidsklachten me begonnen te belemmeren in mijn functioneren. Ik denk dat dat niet zo vreemd is. Vanaf mijn tiende werd ik sociaal actiever, maar doordat ik tot mijn tiende weinig behoefte aan contact had gehad, had ik daar zelf nog weinig initiatief ingenomen. Hierdoor had ik nog maar weinig ervaring met het aangaan en onderhouden ervan.

Naast het hebben van meer behoefte aan contact, had ik, zoals gezegd, inmiddels ook goed in de gaten hoe 'anders' ik was dan anderen. Dit 'anders' lag voornamelijk op het sociale vlak. Om dat in te lopen, moest ik 'vlieguren maken'. Het was echter lastig oefenen, doordat leeftijdgenoten sociaal gezien een stuk verder waren in hun ontwikkeling dan ik. Ik had dat als tienjarige goed in de gaten, waardoor het lastig was

om op dit gebied initiatief te nemen. Ik had het zelf, soms achteraf, soms op het moment zelf, goed in de gaten als ik een sociale ‘misser’ maakte. Ik was echter op het moment zelf niet in staat deze bij te stellen, omdat ik ook koppig (en star) kan zijn in mijn denken. Achteraf kon ik zo’n sociale ‘misser’ dan erg uitvergrooten in mijn hoofd, waardoor ik me dan ontzettend schaamde en mijn sociale angst en somberheid groeiden. Zeker als andere kinderen dan negatief op me hadden gereageerd. Dan bleven hun woorden maar door mijn hoofd spoken, bijvoorbeeld ’s avonds in bed, als ik wilde gaan slapen.

Sinds mijn tiende heb ik me, gelukkig, op sociaal gebied zeker ontwikkeld. Als ik terugkijk op hoe ik als kind en als puber in contacten stond, was het voor mij heel lastig om voor mezelf op te komen. Ik liet anderen makkelijk over mijn grenzen gaan, onder andere doordat ik niet goed aanvoelde waar mijn grenzen lagen. Aan de andere kant was ik blij met de weinige contacten die ik had en was er de angst om ze te verspelen als ik een keer nee zei. Aan de andere kant was ik echter innerlijk ook erg sterk, waardoor ik niet over te halen was tot iets waar ik me niet goed bij voelde, zoals meeloper zijn bij pesten. Toen ik dit stukje begon te schrijven, rees de vraag hoe het nu eigenlijk komt dat mij nu als volwassene wél lukt om vriendschappen aan te gaan en te onderhouden, zonder mezelf hierin te overvragen en tegelijk ook voldoende voor mezelf op te komen.

Op de eerste plaats was dat bij mij het tot het besef komen dat het ‘goed komen op sociaal gebied’ waar ik zo naar streefde betrekkelijk is. Betrekkelijk, want toen ik het voor mezelf op een rijtje zette, kwam ik tot de conclusie dat mijn beeld van ‘goed komen op sociaal gebied’ vooral een ‘goed komen op een niet-autisme manier’ was. Een beeld dat vooral gebaseerd was op wat ik in mijn overwegend niet-autisme omgeving zag, gebaseerd op eisen aan mezelf alsof ik geen autisme had. Dingen waar ik leeftijdgenoten het in naar hun zin zag hebben, zoals samen stappen en met een groep vrienden op vakantie. Is dat nu echt waar ik gelukkig van denk te worden? durfde ik mezelf op een gegeven moment te vragen. Het antwoord was nee. Ergens voelde ik allang dat die manier van leven niet bij me paste, maar ik keurde toen nog heel erg af hoe ik in elkaar zat. Ik accepteerde mijn diagnose toen nog niet; hierbij onder andere uitgaand van de (irreële) gedachte dat als ik maar heel erg mijn best deed, ik dan ‘die rottige ASS’ wel de baas zou kunnen.

Op de tweede plaats was daar het leren respecteren van de sociale eigenheid van én mezelf én die (niet-ASS) ander. Daarin was het belangrijk om mijn eigen sociale grenzen leren (h)erkennen. Een voorbeeld hiervan is het (h)erkennen dat een sociaal actief leven niet bij mij past. Contact is immers iets wat veel prikkels geeft. Door mijn autisme kan ik daar niet goed mee overweg, waardoor ik van veel sociaal contact eerder overprikkeld raak dan dat ik er energie van krijg. Ik weet dat dat voor die niet-autisme ander anders kan zijn. Ik heb geleerd oprecht blij te zijn voor diegenen in mijn omgeving die een sociaal actief leven leiden, omdat dat bij hen past en het hen energie geeft. Dat is de sociale eigenheid van die niet-autisme ander, die ik inmiddels net zo respecteer als die van mezelf.

Op de derde plaats was daar het vinden van de voor mij juiste balans tussen in contact en alleen zijn. Het daar goed mee om leren gaan bleek een ware kunst. Zelfs nu ik behoorlijk ver ben in dit proces, is het iedere dag weer een uitdaging om, mét mijn prikkelgevoeligheid, het leven te kunnen leiden dat bij me past en waar ik me goed in voel. Naast het leren rekening te houden met mijn autisme, mijn prikkelgevoeligheid

en behoefte aan alleen zijn, heb ik moeten leren om mens te zijn te midden van mensen; om te leren leven. Gaandeweg groeide mijn besef dat enerzijds rekening houden met de ander en anderzijds trouw aan mezelf blijven en goed voor mezelf zorgen geen of-of is, maar juist en-en. Dat lijkt tegenstrijdig, maar is het niet. Immers, als ik er onvoldoende voor mezelf ben, ren ik mezelf steeds voorbij. Ik ben dan niet meer in staat de ander iets te ‘geven’. Door echter goed voor mezelf te zorgen, zorg ik er juist voor dat de mensen wie ik dierbaar ben minder bezorgd om me hoeven te zijn. Ik houd juist rekening met hen door soms wat meer voor mezelf te durven kiezen!

Door dit alles viel veel van de druk die ik mezelf in sociaal opzicht oplegde van me af, waardoor ik in staat was écht naar mezelf te luisteren. Om eens stil te staan bij wat de sociale contacten die ik op dat moment had, me brachten. Welk van die contacten gaf me energie? Welk kostte me juist energie? Waar zat hem dat in? Wat was nu precies waardoor ik tegen het ene als een berg opzag, terwijl ik naar het andere juist uit kon kijken? Toen ik hier zo eens bij stil stond, zag ik dat het voor mij belangrijk is dat als ik met iemand omga, ik binnen dat contact ruimte voel om te ‘ontprikkelen’. Zoals gezegd is contact met anderen iets wat veel prikkels geeft. Hoe dierbaar die ander me is staat daar los van. Ik ben door mijn autisme erg prikkelgevoelig, waardoor ik zowel tijdens als na contact met anderen ‘hersteltijd’ nodig heb. Herstellen lukt als ik in contact ook kan ‘ontprikkelen’; bijvoorbeeld door als ik bij een vriendin op de thee ben niet alleen samen op de bank thee te leuten en te kletsen, maar ook samen even haar hond uit te laten of een spelletje te doen. Doen naast praten dus.

Verder lezen

Boeken

- ☐ Toeps, B. (2018). Maar je ziet er helemaal niet autistisch uit.
- ☐ Attwood, T. (2008). Meisjes en vrouwen met autisme. Pica: Amsterdam. Samenvatting en recensies zie: <http://www.bol.com/nl/p/meisjes-en-vrouwen-met-asperger/1001004005818920/>
- ☐ Basar, B. (2010). Ik wil niet meer onzichtbaar zijn. Pica: Amsterdam. Samenvatting en recensies zie: <http://www.bol.com/nl/p/ik-wil-niet-meer-onzichtbaar-zijn/1001004007636636/>
- ☐ Landman, S. (2009). Moederen met autisme. Meppel: Mooi Mens. *In dit boek beschrijft Sigrid ook uitgebreid hoe het was om als meisje op school anders te zijn.*
- ☐ Simone, R. (2010). Aspergirls. Hogrefe: Amsterdam. Samenvatting zie: <http://www.bol.com/nl/p/aspergirls/1001004010309648/>
- ☐ Struik, H. (2011). Niet ongevoelig. Samenvatting en recensie zie: <http://www.bol.com/nl/p/niet-ongevoelig/1001004010680319/>
- ☐ Willey, L.H. (2012). Handboek voor Asperger vrouwen. Samenvatting en recensie zie: <http://www.bol.com/nl/p/handboek-voor-asperger-vrouwen/1001004011858872/>

Artikelen

- ☐ Spek, A.A. (2013). Autismespectrumstoornissen bij meisjes en vrouwen. *Tijdschrift voor Geneeskunde*, 157: A6211. Link via internet: <https://www.anneliesspek.nl/wp->

[content/uploads/2018/03/ASS-bij-vrouwen-tijdschr-geneeskunde.pdf](https://www.anneliesspek.nl/wp-content/uploads/2018/03/ASS-bij-vrouwen-tijdschr-geneeskunde.pdf)

- ☐ Spek, A.A., & Goosen, A.C.A. (2013). Autismspectrumstoornissen bij meisjes en vrouwen, een eerste verkenning. *Wetenschappelijk Tijdschrift Autisme*, 2, 62-67. Link via internet: <https://www.anneliesspek.nl/wp-content/uploads/2018/03/WTAA-ASS-bij-meisjes-en-vrouwen-1.pdf>
- ☐ Spek, A.A., & Goosen, A.C.A. (2010). Autismspectrumstoornissen bij vrouwen. *Engagement*, 1, 36-38. Link via internet: <https://www.anneliesspek.nl/wp-content/uploads/2018/03/Autisme-bij-vrouwen.pdf>

Verder kijken

Youtube:

- ☐ Autisme bij vrouwen <https://www.youtube.com/watch?v=n61rExf4B-g>
- ☐ Filmpje waarin Rudy Simone vertelt over haar boek '22 things a woman with Asperger's syndrome wants her partner to know'. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=QwjNcYemGV0>
- ☐ Filmpje van een interview met Rudy Simone. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ksA-eACgrfY>
- ☐ AutismeTV uitzending over autismezorg en autisme bij vrouwen. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=JvcdVkSI77w>
Filmpje van een jonge vrouw met ASS: 'Mijn leven met autisme'. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ZrCWRFJN7ck>
- ☐ Filmpje van een jonge vrouw met ASS: 'Autisme in mijn leven'. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=IL9loirsrfE>

Hoe helpt dit hoofdstuk mij verder?

De volgende vragen kunnen helpen om de informatie uit dit hoofdstuk toe te passen op je eigen situatie.

- ☐ Heb jij je als kind anders gevoeld dan andere meisjes? Zo ja, op welke manier?
- ☐ Herken jij je meer in de beschrijving van autisme van mannen of die van vrouwen en waarom?
- ☐ Weet jij van jezelf hoeveel behoefte je hebt aan vriendschappelijke contacten? Sluit dit aan bij hoe vaak jij contact hebt met vrienden/vriendinnen?
- ☐ Wat kan jou helpen om niet overbelast te raken?
- ☐ Lukt het jou om je grenzen aan te voelen en hier rekening mee te houden? Zo ja, wat helpt jou hierbij? Zo nee, wat zou je kunnen doen om je grenzen beter aan te gaan voelen en hier rekening

mee te houden?

- ☐ Wat kan jou helpen om emoties te reguleren?
- ☐ Wat zijn jouw kwaliteiten en hoe kun je die gebruiken in de dagelijkse praktijk?