

AUTISME BIJ MANNEN EN VROUWEN

Het gedrag verschilt, maar de verschijnselen zijn vaak hetzelfde

Lange tijd werd gedacht dat autisme voornamelijk bij mannen voorkomt. De laatste jaren is er echter steeds meer aandacht voor autisme bij vrouwen. Hoe komt het dat dit gedacht werd? Wat zijn de verschillen tussen autisme bij mannen en bij vrouwen? Wat zijn de overeenkomsten? Op deze en andere vragen wordt in dit artikel ingegaan. Daarbij wordt vooraf de kanttekening gemaakt dat geen twee personen met autisme hetzelfde zijn. Niet alles zal daarom op elke man of vrouw met autisme van toepassing zijn.

Diagnostiek bij mannen en vrouwen

Doorgaans wordt een diagnose autisme bij vrouwen op latere leeftijd gesteld dan bij mannen. Dit komt doordat het vrouwen vaak beter lukt om typisch autistische kenmerken te camoufleren. Het gaat dan onder andere om kenmerken zoals moeite met sociale interactie of moeite met het aanbrengen van structuur. Waar veel mannen met autisme hier op jongere leeftijd in vastlopen, lijken vrouwen deze problemen niet te hebben, doordat ze vaak beter in staat zijn om bijvoorbeeld sociaal gedrag te kopiëren. De klachten die mannen en vrouwen met autisme hebben zijn wel hetzelfde. Vaak hebben ze beide last van stress, depressieve gedachten, piekeren en angsten. Deze klachten leiden bij vrouwen vaak tot andere diagnoses, zoals stemmings- of angststoornissen, depressiviteit, persoonlijkheidsstoornis. De diagnose wordt bij vrouwen in veel gevallen op latere leeftijd bijgesteld naar de diagnose autisme.



In dit nummer

Autisme komt zowel bij mannen als bij vrouwen voor. In deze nieuwsbrief wordt in een artikel aandacht besteed aan overeenkomsten en verschillen. Ook vertellen een vrouw met autisme en een man met autisme over hun ervaringen.

Aan het eind van deze nieuwsbrief vindt u informatie over de bijeenkomsten die we de komende periode organiseren.

Medewerkers van Helpende Handen denken graag met je mee in de vragen die je hebt. Wil je weten wat wij voor je kunnen betekenen? Kijk dan op www.helpendehanden.nl/autisme voor een uitgebreid overzicht van onze dienstverlening of neem contact op met Helpende Handen.



Poster bestellen?
info@uitgeverijpica.nl

AUTISME BIJ MANNEN EN VROUWEN

Ontwikkeling bij mannen en vrouwen

De (biologische) ontwikkeling van een jongen tot man verloopt anders dan die van een meisje tot vrouw. Waar jongens meer gericht zijn op het ondernemen van activiteiten, competitie en fysieke uitdagingen zijn meisjes meer gericht op priegelwerkjes, zorgen voor anderen en contact maken met anderen. Daarnaast verloopt de sociaal emotionele ontwikkeling bij jongens anders dan bij meisjes. Jongens lopen doorgaans sociaal-emotioneel gezien zo'n anderhalf jaar achter op vrouwelijke leeftijdsgenoten, wat rond het 25ste levensjaar meer gelijk gaat lopen. Deze ontwikkeling heeft invloed op in hoeverre kenmerken van autisme bij mannen of bij vrouwen op jonge leeftijd gezien worden.

De invloed van de omgeving

Vrouwen verkeren doorgaans al op heel jonge leeftijd in een sociale omgeving. Zij gaan als meisje met anderen meisjes

om waardoor ze sociaal gedrag kunnen leren en kopiëren van leeftijdsgenoten. Jongens daarentegen zijn veel meer bezig met sport en spel, waar rivaliteit een belangrijke rol kan spelen. Jongens hebben daardoor minder het gevoel zich te moeten aanpassen aan wat 'normaal' gevonden wordt. Zowel de ontwikkeling als de omgeving heeft een belangrijke invloed op wanneer autisme bij een jongen of meisje herkend wordt.

Ontwikkeling in de diagnostiek

Doordat er de laatste jaren meer aandacht is voor vrouwen met autisme, wordt er ook steeds beter gekeken naar meisjes op jonge leeftijd. Wanneer op jonge leeftijd, bij zowel meisjes als jongens, autisme vastgesteld wordt, biedt dit mogelijkheden voor psycho-educatie, de uitleg over wat autisme voor hem of haar betekent en hoe hij of zij hier mee om kan gaan.

Omgaan met emoties en gevoelens

Zowel mannen als vrouwen met autisme hebben emoties en gevoelens. De manier waarop ze hier mee omgaan, kan verschillen. Vrouwen met autisme zijn vaak meer in staat om emoties en gedrag te kopiëren en vervolgens toe te passen. Het gevolg hiervan is dat zij

vaak op hun tenen moeten lopen en dat dit veel energie van hen vraagt, waardoor ze in hun vertrouwde omgeving ontladen. Mannen kennen en herkennen emoties en gevoelens, maar vinden het vaak lastig om dit op het juiste moment bespreekbaar te maken naar anderen of toe te passen. Het gevolg hiervan kan zijn dat zij meer het contact met anderen mijden, terwijl ze hier wel behoefte aan kunnen hebben.

Aandacht voor de persoon

Iedereen, met of zonder autisme, maakt in zijn of haar leven een zoektocht door. Vragen als 'wie ben ik' en 'wat kan ik' spelen daarbij vaak een rol. Als iemand autisme heeft, kan het moeilijker zijn om op deze vragen een antwoord te vinden. Het is dan belangrijk dat er mensen zijn die over deze vragen mee kunnen denken. Het lezen van informatie over autisme kan hierbij ondersteunend zijn. Daarnaast is het vooral van belang om in gesprek te gaan en te blijven met de persoon met autisme. Hij of zij kan zelf vaak het beste aangeven, soms met hulp, wat hij of zij nodig heeft en fijn vindt.

Tekst: Bart-Jan Noorlander

“Het is belangrijk om in gesprek te gaan en te blijven met elkaar”

Ik wilde niet de stempel 'jij bent een autist'

Laura* is een jonge dame die woont op het eiland Goeree-Overflakkee; ze heeft autisme. Laura is bijna afgestudeerd als onderwijsassistente en hoopt daarna te gaan werken in het onderwijs. Haar hobby's zijn fietsen, bakken, skeeleren en creatief bezig zijn. In dit artikel vertelt ze over wat autisme in haar leven betekent.

De gevolgen van autisme

Laura ervaart dagelijks de gevolgen van autisme: "Ik merk vaak in gesprekken dat ik anders ben dan anderen. Ik blijf vaak op de achtergrond omdat ik niet goed weet wat ik moet zeggen en ik durf het ook niet goed. Tijdens een formeel gesprek weet ik wat er van mij verwacht wordt, maar tijdens informele, dus spontane gesprekken loop ik weleens vast en moet ik veel nadenken. Alles wat ik kan

voorbereiden gaat prima; maar wat niet voorbereid kan worden, kost mij veel energie. Als er iets verandert en ik daar snel op in moet spelen, dan bevries ik. Na de Corona lockdowns had ik veel moeite om weer sociaal contact te maken met mensen, ik bleef dan het liefst binnen. Corona heeft veel met mij gedaan; er was weinig structuur en alles veranderde steeds."

De diagnose autisme

Laura weet sinds vier jaar dat ze autisme heeft. Hier is een zoektocht aan vooraf gegaan. Eerst werd gedacht dat Laura een angststoornis en een depressieve stoornis had: "Toen ik 17 jaar oud was, heb ik een traject voor angst en stemming gevolgd. Er kwam steeds naar voren dat ik voorspelbaarheid, structuur en duidelijkheid nodig heb. Ik liep steeds vaker tegen dingen aan. Toen is er een onderzoek bij mij gedaan; daarna kreeg ik de diagnose autisme. In het begin wilde ik er niet over praten. "Het valt wel mee met mij", zei ik dan, "ze hebben vast een foutje gemaakt tijdens dat onderzoek."

Ik wilde niet de stempel krijgen: 'jij bent een autist' want vaak wordt er zo gekeken naar mensen die graag van steeds herhalende patronen houden. Maar autisme is niet alleen maar dat, we zijn allemaal uniek en bij iedereen uit zijn of haar autisme zich weer anders. Als je nog niet veel weet over autisme raad ik het

boek 'Dit is autisme – van hersenwerking tot gedrag' zeker aan! Ik heb hier zelf ook veel baat bij."

Uitleg over autisme naar anderen

Laura is er inmiddels in haar eigen omgeving open over dat ze autisme heeft. Wanneer ze dit bespreekbaar maakt, merkt ze dat ze ook sterke kanten heeft: "Tijdens mijn opleiding ben ik heel plichtsgetrouw en gestructureerd. Ik ben gemotiveerd in de dingen die ik leuk vind. Ik zie dingen die er moeten gebeuren en ik heb ambities om mezelf verder te ontwikkelen. Wat beter gaat, is dat ik nu kan uitleggen hoe het bij mij werkt en dan krijg ik er meer begrip voor. Voorheen vertelde ik er nooit over, maar dan liep ik op stades tegen veel dingen aan waardoor ik dus moest vertellen dat ik autisme heb. Ik was bang dat mensen dan opeens anders tegen me aan gingen kijken."

Dingen die moeilijk blijven

Tegelijkertijd blijven er bepaalde dingen lastig voor Laura, vooral wanneer de omgeving niet bekend is voor haar: "Wat ik lastig vind, is dat ik meer last van mijn autisme heb als ik in een niet-vertrouwde omgeving ben. Alles is nieuw en ik weet dan niet wat er van mij wordt verwacht. Als ik informele gesprekken moet voeren, dan moet ik veel nadenken en dat vind ik lastig omdat een ander in één keer door ratelt. Als ik in één keer veel informatie of meerdere vragen naar mijn hoofd krijg, dan vraag ik of de ander het even wil verduidelijken met een tekening, zodat ik beeld heb. Ik kan ook niet tegen lang-

"Ik houd balans door mijn week niet helemaal vol te plannen"

durig veel prikkels, dan ben ik snel moe."

Familie en vrienden

De familie en vrienden van Laura weten dat ze autisme heeft. Dit is voor haar belangrijk: "Mijn familie weet er inmiddels goed mee om te gaan. Ze hebben geduld en helpen mij wanneer ik dat nodig heb. Voorheen was dat wat lastiger omdat ik toen nog niet de diagnose had en het daarom altijd onduidelijk was. Mijn vrienden weten dat als we iets gaan doen dat ze ook weleens een 'nee' kunnen krijgen en dat is best moeilijk."

Balans houden

Laura heeft haar eigen grenzen leren kennen en kan daardoor beter balans houden: "Ik houd balans door mijn week niet helemaal vol te plannen. Na een dag in het onderwijs weet ik dat ik 's avonds geen energie meer heb voor activiteiten. Soms is dat lastig omdat andere leeftijdsgenoten een vollere agenda kunnen hebben dan ik. In het weekend vind ik het fijn om tijd door te brengen met mijn familie."

Sterke kanten door autisme

Laura ervaart dat ze door haar autisme



Deze afbeelding geeft symbolisch aan hoe het in het hoofd van Laura eruit ziet als zij een vol hoofd heeft.

sterke kanten heeft ontwikkeld: "Ik zie veel details. Ik denk goed na voordat ik iets ga doen. Ik kan goed luisteren naar iemands verhaal en heb veel geduld voor de ander. Ik heb veel inlevingsvermogen omdat ik zelf weet hoe belangrijk het is als iemand begrip voor je toont. Doordat ik zelf van structuur en orde houd, hebben de kinderen op school daar automatisch ook profijt van. Als ik iets niet weet dan kan ik onhandig reageren. Maar zodra ik iets weet of heb gezien hoe een ander dat doet, dan vergeet ik dat nooit meer en dan doe ik dat ook na. Doordat ik veel kijk en luister naar andere mensen, leer ik hoe ik mezelf moet gedragen in sociale situaties en hoe ik moet reageren bij verschillende onderwerpen."

** Laura heet in werkelijkheid anders.*

Tekst: Bart-Jan Noorlander

Ik kies er heel bewust voor om met mijn autisme naar buiten te treden

Veel mensen met autisme aarzelen als ik hen vraag of ze mee willen werken aan een artikel of interview. Dat mag, dat geeft niets. Johan Leeflang is daarop een uitzondering, hij aarzelt geen moment. Hij kiest er heel bewust voor om met zijn autisme naar buiten te treden. Als ik hem spreek over iets anders, biedt hij zelf aan om aan een interview als dit mee te werken.

Johan is 44 jaar, is getrouwd en heeft drie kinderen. Hij weet sinds 2018 dat hij autisme heeft. "Ik liet me onderzoeken nadat was gebleken dat een van de kinderen autisme heeft. Qua gedrag lijken we op elkaar. Ik wilde het gedrag van zowel mijn dochter als mijzelf beter begrijpen."

Johan vermoedt dat hij naast autisme ook ADHD heeft. "Ik ben snel overprikkeld en gestrest. Tegelijk heb ik veel uitdagingen nodig. Dat botst. Het is voortdurend zoeken naar een balans tussen wat ik wil en wat ik aankan. Ik werk bewust niet meer dan 3,5 dagen per week. De

dagen dat ik niet werk, kan ik tot rust komen en onder andere een deel van het huishouden doen. Bovendien leid ik een jeugdvereniging en schrijf ik boeken. Feitelijk ben ik altijd overbelast in mijn hoofd. In het verleden kon ik daardoor geprikkeld of boos reageren. Dat is wel afgenomen. Ik weet niet goed waardoor dat komt. Waarschijnlijk gewoon doordat ik bij het ouder worden wat rustiger en evenwichtiger ben geworden.

Non-verbaal contact vind ik moeilijk. Gezichtsuitdrukkingen kan ik niet altijd

goed interpreteren. Ik heb liever dat mensen iets duidelijk zeggen. Overigens leer ik wel steeds meer non-verbale communicatie aan.”

Johan is journalist op de binnenlandredactie van het Reformatorisch Dagblad. “Het is een drukke, wisselende en stressvolle baan. Het bedrijf helpt me door aan mij minder stressklussen en organisatorische opdrachten te geven dan aan andere collega’s. Ik geniet van werk waar veel precisie bij komt kijken, zoals het nakijken van artikelen van collega’s. Daarnaast houd ik interviews. Bij het schrijven van artikelen heb ik gemak van mijn fotografische geheugen. Ik schrijf een artikel gedeeltelijk uit mijn hoofd op en gebruik mijn aantekeningen vooral om de puntjes op de i te zetten. Op een redactie is altijd behoefte aan ideeën. Dankzij autisme heb ik daar niet vaak een gebrek aan.

Collega’s weten dat ik autisme heb. Vrijwel iedereen gaat hier op een prettige manier mee om. Het kan voor hen wel eens lastig zijn als ik gestrest of mopperig reageer. Tegelijk weet iedereen dat ik dat

“Moeilijk om de balans te vinden tussen wat ik wil en wat ik aankan”

ik het allemaal niet verkeerd bedoel. Ook waarderen ze mijn sterke kanten. Ik houd daarnaast van goede gesprekken met collega’s.”

Voor leidinggevenden is het wel eens een zoektocht. “Doordat ik een combinatie heb van autisme en ADHD, kan ik het ene moment veel werk aan en het andere moment juist weinig. Voor hen is het dan wel eens lastig inschatten wat ik wel en niet aan kan.

Ik waardeer hun inzet voor mij. En ik probeer betrokken mijn werk te doen.”

In zijn gezin vindt Johan het fijn als alles op tijd gebeurt. Dat lukt in een gezin niet altijd. Hoe gaan ze daar in huize Leeflang mee om? “Ik bouw tijds marges in. Bijvoorbeeld door met elkaar af te spreken

om tussen 17.30 en 18.00 uur te eten. Die marge geeft me meer rust dan een precies tijdstip, waar toch niet aan kan worden voldaan.”

Soms raakt Johan overprikkeld door het gezin. “Muziek kan er haast niet worden gespeeld in de woonkamer. Ik vind het prachtig, maar wel belastend. Als ik overprikkeld raak, trek ik me even terug op mijn werkkamer. Dat is prettiger voor het gezin dan dat ik gestrest aanwezig blijf.

Ik houd van mensen. En mijn gezin staat voor mij op een heel hoge plaats. Ze weten goed hoeveel ik van hen houd. In het gezin is rust en structuur nodig. Tegelijk hebben we het heel goed met elkaar. Overigens is het prima als mijn dochters onverwachts een vriendinnetje vragen om mee te eten. De vriendinnen weten inmiddels dat het een beetje rustig moet zijn, maar ze voelen zich ook welkom.”

Johan wil graag uitdragen dat je er mag zijn met je autisme. Hij weet goed wat zijn sterke en zwakke kanten zijn. “Creativiteit is mijn sterkste kant. Ik kan vaak ter plekke een creatieve oplossing voor iets bedenken. Ook kan ik door mijn creativiteit boeken schrijven. Daarnaast kan ik langdurig aan dezelfde opdracht werken. En ik kan structuur aanbrengen in een chaos.

Ik prik vaak door maskers heen. Ik heb al snel door wat iemands echte intenties zijn. En dat zeg ik vervolgens ook op een soms wat botte manier. Verkooppraatjes en schijngedrag hebben weinig vat op me.

Vaak wordt gedacht dat mensen met autisme weinig gevoel hebben. Maar volgens mij hebben ze vaak juist een diep gevoelsleven. Ik ervaar zelf dat het moeilijk kan zijn om het gevoel op een gepaste manier te uiten. In mijn enthousiasme neem ik vaak te veel hooi op mijn vork. Werk en privé lopen door elkaar heen. Het is moeilijk om de balans te vinden.”

Het valt Johan op dat autisme vaak vooral negatief wordt belicht. Maar er zijn dus ook positieve kanten. “Ik hoop dat mensen daar meer oog voor krijgen. Ook zou ik mensen met autisme een hart onder de riem willen steken. Bedenk vooral wat er allemaal goed gaat.

Ik kies er heel bewust voor om met mijn autisme naar buiten te treden. Ik wil laten zien dat je met autisme ook heel ver kunt komen. Bovendien mag je er zijn met je autisme. Het is niet iets vreemds. Je maakt op een volwaardige manier deel uit van de maatschappij. Je mag ook van mensen in je omgeving verlangen dat ze je autisme accepteren. Voor iedereen, met en zonder autisme, is er ruimte. Als die acceptatie er is, kunnen jij en je omgeving er ook beter rekening mee houden. En dan is het ook niet vreemd als je bijvoorbeeld even uit de woonkamer wegloopt als het te druk wordt.”

Over de vraag of Johan zich een leven zonder autisme voor kan stellen, denkt hij even na. “De stress en de moeilijke communicatie zou ik graag willen inwisselen. Maar mijn precisie en creativiteit niet.”

Tekst: Inge van Hell

Foto RD, Anton Dommerholt

ERVAREN DAT JE NIET DE ENIGE BENT

In kleinschalige gespreksgroepen ontmoeten volwassenen met autisme of ADHD en een (boven) gemiddelde intelligentie elkaar. Een vrijwillige gespreksleider leidt het gesprek. Door enkele wisselingen zijn er open plaatsen in verschillende gespreksgroepen. Klik hier voor meer informatie of ga naar www.helpendehanden.nl/gespreksgroepen.



Bijbelleesgroepen voor jongeren met autisme

“Bijbellezen vind ik moeilijk. Ik weet dat het belangrijk is. Maar hoeveel verzen lees ik per keer? Wat is de betekenis van wat ik lees? Er staat zoveel beeldspraak in de Bijbel, die ik moeilijk vind. En wat betekent een Bijbelgedeelte voor mij persoonlijk?”

Zou je het fijn vinden om samen met anderen uit de Bijbel te lezen? Dat kan!

In de achterliggende jaren zijn er op verschillende plaatsen Bijbelleesgroepen gestart. Jongeren met autisme en een (boven)gemiddelde intelligentie komen bij elkaar om samen met een ouderling

uit de Bijbel te lezen. Ze denken met elkaar na over de betekenis van een Bijbelgedeelte en over de toepassing: wat betekent het in deze tijd, voor jouw eigen leven? Dat doen ze aan de hand van onder andere de volgende vragen: Wat staat er? Wat betekent het? Wat betekent het voor jou?

Ook jij bent van harte welkom om aan te sluiten bij één van deze groepen.

Als je meer informatie wilt of je wilt aanmelden, kun je contact opnemen met:

- Alblasserdam: ouderling D. Rosbergen: drosbergen@gergemalblasserdam.nl
- 's-Gravenpolder: ouderling J.W. van de Graaf: vandegraaf@gergemsgravenpolder.nl
- Veenendaal: ouderling K. van Vliet: kvvliet@gergemveenendaal.nl
- Algemeen: Inge van Hell, consulent Helpende Handen: w.vanhell@helpendehanden.nl of 06-57 14 78 00

Activiteiten

JONGEREN MET AUTISME

Op 3 december 2022 wordt er een jongerendag gehouden voor jongeren met autisme en een (boven)gemiddelde intelligentie over *Autisme en werk*. [Meer informatie](#)

AUTISME IN RELATIE

Op 20 april 2023 wordt er een bijeenkomst gehouden voor vrouwen die getrouwd zijn met een man met (vermoedelijk) autisme over *Het gesprek over geloofsbeleving in een autisme-relatie*. [Meer informatie](#)

Colofon

Deze nieuwsbrief verschijnt vier keer per jaar en wordt verspreid onder de mensen die bij Helpende Handen geregistreerd staan als belangstellenden voor onze activiteiten en publicaties over autisme.

Voor alle toekomstige data in deze nieuwsbrief geldt: Deo volente.

Redactie: Inge van Hell-van Dijke en Bart-Jan Noorlander
Eindredactie: Bart van der Meijden