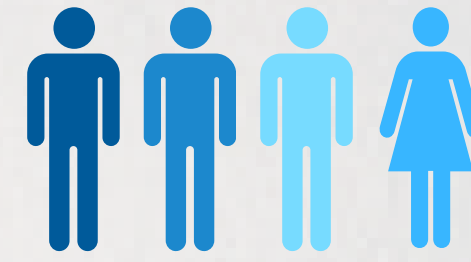


# Autisme bij vrouwen

## Waarom het vaak anders zichtbaar is

Bij diagnoses: ± 3 mannen : 1 vrouw



Bij vrouwen wordt autisme vaker gemist of later herkend.



Autisme is niet anders bij vrouwen, maar de uitingsvorm is vaak anders. Daardoor wordt het bij vrouwen vaker gemist of pas laat herkend.

## Waarom wordt het vaker gemist?

- diagnostiek is lang gebaseerd op het mannelijke profiel
- kenmerken zijn vaak minder opvallend zichtbaar
- sociaal aanpassen kan veel verbergen
- Interesses en gedrag worden minder als signalen herkend
- problemen worden vaker naar binnen gekeerd

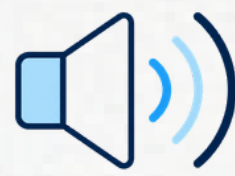
## Hoe kan autisme zich uiten?

### Sociaal



- gesprekken kosten energie
- moeite met impliciete regels
- letterlijk begrijpen

### Prikkels



- gevoelig voor geluid, licht, geur of drukte
- moeite met filteren

### Denken



- detailgericht
- analytisch
- veel overdenken

### Communicatie



- direct en eerlijk
- minder vanzelfsprekende subtekst

## Maskeren en camoufleren



Veel vrouwen leren al vroeg om sociaal gedrag na te doen of bewust te sturen.

- gedrag van anderen observeren en kopiëren
- sociale scripts aanleren
- eigen spanning of verwarring verbergen
- proberen 'normaal' over te komen



Kan competent lijken, maar kost vaak veel energie.

## Binnenkant vs buitenkant

### Aan de buitenkant

- sociaal meedoen
- oogcontact kunnen maken
- goed verwoorden
- functioneren op school of werk

### Aan de binnenkant

- overprikkeling
- twijfel en zelfanalyse
- vermoeidheid
- thuis ontladen
- pas achteraf merken dat iets te veel was

Van buiten zie je niet altijd hoeveel energie het kost.

## Sociale informatie-overload

Soms is er niet te weinig, maar juist te veel sociale informatie.

- mimiek en toon meenemen
- sfeer en spanning oppikken
- meerdere gesprekken tegelijk horen
- kleine details opmerken
- veel tegelijk proberen te duiden

Contact kan energie kosten.

## Diagnostiek vraagt nuance



Sociaal overkomen sluit autisme niet uit.

- Kijk ook naar de inspanning erachter.
- oogcontact kan aangeleerd zijn
- taalvaardigheid kan sterk zijn
- empathie kan aanwezig zijn
- ontwikkeling kan ongelijk verlopen

Belangrijkste vraag: wat kost het?

## Wat helpt?

### Begrip en omgeving

- duidelijke communicatie
- realistische belasting
- ruimte voor herstel
- hulp bij grenzen herkennen
- prikkelbewuste omgeving

### Ondersteuning

- praktische begeleiding
- psycho-educatie
- passende therapie

Herkenning en begrip helpen al veel.