

AUTISME BIJ DE VROUW

VOOR JOU



AUTISME BIJ DE VROUW

7 subtiele signalen van autisme bij vrouwen die vaak gemist worden

Veel vrouwen met autisme herkennen zichzelf niet in het klassieke beeld van autisme. Ze zijn sociaal betrokken, empathisch en lijken zich goed staande te houden, tot ze vastlopen...

De M-ASD-vragenlijst, ontwikkeld door Marleen Bezemer en Els Blijd-Hoogewys, laat zien dat vrouwen vaak een subtieler autisme-profiel hebben. Hierdoor worden hun signalen regelmatig over het hoofd gezien of verkeerd geïnterpreteerd als angst, burn-out of persoonlijkheidsproblematiek. Hieronder lees je zeven signalen van autisme bij vrouwen die vaak gemist worden. Herken jij jezelf hierin?

1. Je past je voortdurend aan (camoufleren).

Veel vrouwen met autisme hebben van jongs af aan geleerd om sociaal gedrag te observeren en na te doen. Ze spelen als het ware een rol om "normaal" over te komen. Dat kan er op korte termijn prima uitzien, maar kost enorm veel energie.

Na sociaal contact volgt vaak uitputting of de behoefte aan herstel. Herkenbaar voorbeeld: je bereidt gesprekken van tevoren voor of oefent wat je kunt zeggen.

2. Je voelt je vaak 'anders', ook al ziet niemand dat.

Veel vrouwen geven aan dat ze zich al hun hele leven 'anders' voelen, zonder precies te weten waarom. Ze hebben het gevoel dat anderen dingen aanvoelen of begrijpen wat zij missen, zoals subtiele sociale regels of ongeschreven verwachtingen.

Dit gevoel van anders zijn kan leiden tot perfectionisme of sterke behoefte aan controle, om dat verschil te compenseren.

3. Je bent gevoelig voor prikkels, of juist niet.

Autisme bij vrouwen gaat vaak samen met een gevoelige prikkelverwerking.

Geluiden, licht, geuren of aanrakingen kunnen overweldigend zijn. Maar soms is het juist het tegenovergestelde: een vertraagde of verminderde gevoeligheid, waardoor signalen zoals honger of pijn laat worden opgemerkt. Herkenbaar voorbeeld: je draagt alleen bepaalde stoffen, raakt overprikkeld in drukke winkels of hebt veel behoefte aan rust na sociale situaties.

AUTISME BIJ DE VROUW

4. Je hebt moeite met schakelen en veranderingen.

Plotselinge veranderingen of onverwachte situaties kunnen stress oproepen. De behoefte aan voorspelbaarheid is groot. Zo blijft het overzichtelijk voor je. Je hoofd zit namelijk al snel vol.

Herkenbaar voorbeeld: je plant zorgvuldig vooruit, bereidt je uitgebreid voor op afspraken en je kan ontregelt raken als dingen anders lopen.

5. Je denkt veel en diep, maar raakt ook snel overbelast.

Veel vrouwen met autisme hebben een sterk analytisch vermogen en letten op details. Ze zijn gevoelig en merken heel veel op. Dat is een kracht maar kan tegelijkertijd ook leiden tot overbelasting, moeite met prioriteren of het verliezen van overzicht.

Dit hoort bij een andere manier van informatieverwerking: dieper, gedetailleerder en minder automatisch en oppervlakkig.

6. Je voelt emoties van anderen sterk aan, maar herkent die van jezelf minder goed.

Een opvallend verschil bij vrouwen met autisme is dat ze vaak hooggevoelig lijken voor emoties van anderen, maar moeite hebben om hun eigen gevoelens te herkennen of te verwoorden, en te reguleren.

Dat kan leiden tot overprikkeling, empathische vermoeidheid of het gevoel leeg te raken.

7. Je bent na sociaal contact uitgeput.

Veel vrouwen kunnen goed functioneren in sociale situaties, maar dat betekent niet dat het makkelijk is. Het voortdurend moeten nadenken over wat gepast is, oogcontact, toon en gezichtsuitdrukking kost veel energie. Daarna volgt vaak de behoefte aan afzondering of stilte om te herstellen.

Waarom deze signalen vaak gemist worden

Vrouwen met autisme ontwikkelen vaker camouflagetechnieken: manieren om hun sociale moeilijkheden te verbergen. Ze lijken sociaal vaardig, maar dat gedrag is vaak aangeleerd en niet altijd intuïtief.

Daarnaast worden veel voorkomende vrouwelijke interesses (zoals lezen, dieren, of psychologie) zelden gezien als 'typisch autistisch', waardoor het beeld minder opvalt.

Het gevolg? Vrouwen krijgen vaak verkeerde labels, zoals burn-out, depressie of persoonlijkheidsstoornis, terwijl de onderliggende oorzaak autisme kan zijn.

AUTISME BIJ DE VROUW

Herken je jezelf in deze signalen?

Dat kan opluchting geven, maar ook veel vragen oproepen.

Je bent niet de enige die dit zo ervaart. Veel vrouwen herkennen pas later in hun leven dat hun struggles mogelijk te maken hebben met autisme.

Gelukkig hoef je het niet alleen uit te zoeken. In mijn online cursus **Autisme bij de Vrouw** leer je:

- Hoe autisme zich uit bij vrouwen,
- Hoe het verschilt van het mannelijke beeld van autisme,
- Hoe je meer zelfinzicht en acceptatie ontwikkelt,
- Hoe je overprikkeling en vermoeidheid herkent en voorkomt,
- Hoe je je grenzen leert (her)kennen en bewaken,
- Hoe je beter om kan gaan met je internaliserende problematieken,
- Hoe je minder last krijgt van sensorische gevoeligheden,
- Hoe je camoufleren kunt verminderen en dichterbij jezelf komt,
- En nog veel meer.

Je volgt de training vanuit huis, op je eigen tempo, met begeleiding van professionals en contact met andere vrouwen die hetzelfde doormaken.

Wil je meer weten of de eerste stap zetten?

Volg mij op sociale media voor herkenbare inzichten, tips en ervaringsverhalen over autisme bij vrouwen **@autismebijdevrouw**

Of ontdek mijn online cursus **Autisme bij de Vrouw**. Speciaal ontwikkeld voor vrouwen die zichzelf beter willen begrijpen, meer rust willen ervaren, gelukkiger en makkelijker door het leven willen gaan en dichterbij hun eigen identiteit willen komen.

In de cursus vind je niet alleen kennis en herkenning, maar ook een warme community van vrouwen, naasten en deskundigen.

Je kunt daarnaast kiezen voor persoonlijke 1 op 1 begeleiding of deelnemen aan groepsessies, waarin je ervaringen deelt, gelijkgestemden leert kennen en praktische handvatten krijgt om meer rust, zelfkennis en zelfvertrouwen te ontwikkelen.

www.autismebijdevrouw.nl
info@autismebijdevrouw.nl

AUTISME BIJ DE VROUW

