

Mirjam Groen

# DE AUTISME KLOOF

Hoe vrouwen  
eindelijk hun  
eigen autisme  
leren herkennen  
en begrijpen  
- en hoe jij dit  
ook kunt

Spectrum

**Trigger warning**

In dit boek worden gevoelige thema's als suïcide, zelfmutilatie en seksueel misbruik behandeld.

Omslagontwerp: Rouwhorst + Van Roon

Auteursfoto: Laurien Riha

Opmaak: Elgraphic

ISBN 978 90 00 40386 8

ISBN 978 90 00 40641 8 (e-book)

NUR 770

© 2026 Mirjam Groen

© 2026 Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam

Eerste druk, 2026


Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam

[www.spectrumboeken.nl](http://www.spectrumboeken.nl)

 Spectrum Life

 spectrumboeken

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

*'Cause this life  
Is a farce  
I can't breathe  
Through this mask  
Like a fool  
So breathe on  
Sister  
Breathe on*

– 'It's a fire',  
Portishead (1994)

# Inhoud

Inleiding	9
1. De plottwist	18
2. De ‘mannenstoornis’	38
<b>Naaz Mohammad</b>	49
3. De genderkloof	55
<b>Sonja Silva</b>	75
4. De kameleons	80
5. De conditionering	99
<b>Isabelle la Poutré</b>	113
6. Het spiegeldoolhof	118
<b>Myrthe van der Meer</b>	132
7. De knelpunten	138
8. De openbaring	159
<b>Tirsa With</b>	171
9. De twijfel	177
10. De ontmaskering	191
<b>Amber van Gastel</b>	211
11. De maatschappij	217
Tot slot	233

Mantra ter ontmaskering	237
Dankwoord	239
Verder lezen, luisteren, volgen	241
Noten	243

# Inleiding

Een boek op je naam hebben staan is voor een schrijver een droom die uitkomt. Voor mij in ieder geval wel. Het leek me het ultieme bewijs dat ik echt wel wat kon, niet alleen als journalist en schrijver, ook als mens. Maar op de dag dat mijn droom uitkwam, toen ik het bericht ontving dat mijn boek echt uitgegeven ging worden, voelde ik gek genoeg niets – geen euforie, geen blijdschap, zelfs geen opluchting.

Vlak voordat ik groen licht kreeg was ik nog somber. Het zou vast niet gaan lukken, dacht ik. Na een half leven op mijn tenen lopen zonder te snappen waarom alles zo moeizaam ging, was van mijn eigenwaarde weinig over. Oeroude gedachten schoten door mijn hoofd: niemand zit op jou te wachten, jou lukt toch nooit iets, natuurlijk lukt het niet, wat had je dan verwacht? Op die manier wappende ik mezelf alvast tegen de teleurstelling, tegen de afwijzing die ongetwijfeld komen ging. Maar doordat ik weer in die vertrouwde groef hing, met de luiken dicht en de brug over de slotgracht omhoog, kwam het uiteindelijke goede nieuws helemaal niet binnen.

Of kwam het door wat dit nieuws impliceerde: dat ik het nu ook echt moest gaan doen? Dat ik hiermee een kettingreactie aan activiteiten en exposure in gang zou zetten die ik doodeng vond?

Gelukkig bleek de urgentie die ik voelde sterker dan de twijfel. Ik dwong mezelf die zelf-saboterende gedachten te parkeren. Deze keer ging ik mezelf niet in de wielen rijden. Ik had namelijk niet alleen een droom, maar ook een missie. Dit boek moest geschreven worden.

## Hoogmaskerende vrouwen

*De autismekloof* gaat niet over alle vrouwen met autisme. Het gaat over een specifiek soort vrouwen: vrouwen aan wie je aan de buitenkant eigenlijk niet ziet dat ze autistisch zijn, omdat ze hun autisme in vergaande mate verbergen voor de buitenwereld, de zogenaamde ‘hoogmaskerende’ autistische vrouwen. Het zijn meestal bovengemiddeld intelligente vrouwen die zichzelf al jong hebben aangeleerd hun autisme te camoufleren, voor anderen én voor zichzelf. Ze hebben strategieën ontwikkeld om hun beperkingen en tekortkomingen te compenseren en verstoppen zich achter maskers en persona's. Het zijn vrouwen die ogenschijnlijk ‘normaal’ functioneren, die zelfstandig wonen en werken, een relatie hebben, misschien ook een gezin, maar die ondertussen worstelen, met zichzelf en het leven, en uiteindelijk vastlopen. Ze voelden al die tijd wel dat er iets niet klopte, maar niemand vermoedde dat het misschien autisme zou kunnen zijn – inclusief zichzelf. Daardoor krijgen ze vaak pas laat een diagnose.

Ik ben zo'n hoogmaskerende autistische vrouw. Mijn hele leven vroeg ik me af waarom ik me zo ‘anders’ voelde, waarom ik zo snel overweldigd en gestrest raakte door dingen waar anderen geen last van leken te hebben, of waarom ik altijd zo vreselijk moe was. Pas op mijn 46e werd tot mijn eigen verbazing een autismspectrumstoornis vastgesteld. Die diagnose heeft mijn leven veranderd, en misschien wel gered.

Tot ver in de twintigste eeuw gingen deskundigen ervan uit dat autisme vrijwel alleen bij jongens en mannen voorkwam. Inmiddels weten we dat autisme bij meisjes en vrouwen er vaak anders uitziet en daarom lange tijd niet herkend werd. Dit komt voor een groot deel doordat we als maatschappij andere dingen verwachten van vrouwen dan van mannen, waardoor autistische vrouwen hun anders-zijn gaan verbergen en zichzelf forceren om aan de verwachtingen te voldoen, met allerlei ontwrichtende mentale problemen tot gevolg.

Veel ongediagnosticeerde autistische vrouwen hebben een jarenlange zoektocht langs instanties en hulpverleners achter de rug en verzamelen meerdere (mis)diagnoses en labels voordat de hoofdoorzaak eindelijk aan het licht komt. De laatste jaren is er gelukkig meer bewustwording over autisme bij vrouwen, maar ze ontvangen vaak nog steeds niet de juiste hulp. Hun klachten worden minder serieus genomen of verkeerd uitgelegd en bovendien heerst in de samenleving een hardnekkig, stereotiep beeld van dé autist, vrijwel altijd een man of jongen. In dit boek breng ik in kaart hoe dit zo gekomen is.

Er zijn overigens genoeg vrouwen die de meer ‘klassieke’ autisme-kenmerken vertonen, net zoals er ook genoeg mannen zijn die hun autisme verbergen. Desalniettemin maskeren autistische vrouwen over het algemeen veel vaker dan autistische mannen. Bovendien kom je als autistische vrouw voor sekse- en genderspecifieke uitdagingen te staan, of het nu om de verwachtingen van de maatschappij of onze hormoonhuishouding gaat, vandaar dat ik me in dit boek hoofdzakelijk op vrouwen richt.

Het kan zijn dat je al lezend dingen herkent. Dat betekent niet meteen dat je autistisch bent. Net als bij bijvoorbeeld ADHD zijn de afzonderlijke criteria voor autisme dingen waar veel mensen zich wel in herkennen, waar we allemaal op zeker moment weleens mee te maken hebben. Het zijn allemaal heel menselijke eigenschappen. Het verschil is de intensiteit en frequentie waarmee je tegen zaken aanloopt, en de mate waarin dit je beperkt en waarin je lijdensdruk ervaart. Mocht je alsnog een sterk vermoeden hebben, neem dan contact op met je huisarts en laat je doorverwijzen naar iemand met voldoende kennis van autisme bij vrouwen.

## De autismekloven

In dit boek gaat het hoofdzakelijk over de kloof tussen hoe we naar autistische mannen en naar autistische vrouwen kijken. Deze genderkloof komt in de eerste acht hoofdstukken aan bod. Ik leg uit

waarom autisme er bij vrouwen anders uit kan zien, waarom autistische vrouwen zo lang over het hoofd werden gezien en waarom het clichébeeld van dé autist problematisch is. Ik bespreek ook de problemen die ontstaan doordat vrouwen hun autisme camoufleren, de lastige fases in het leven van autistische vrouwen en wat een diagnose ze uiteindelijk kan brengen.

Maar er zijn meer kloven aan te wijzen in de autismedewereld. Zo is er ook een afstand ontstaan tussen de autistische gemeenschap, en dan in het bijzonder diegenen die zich uitspreken op sociale media, en de professionals die ze moeten diagnosticeren en behandelen. Deze kloof is recenter, maar daarom niet minder belangrijk. Pakweg de laatste vijftien jaar is steeds meer wrijving ontstaan tussen aan de ene kant professionals (artsen, onderzoekers, behandelaars, hulpverleners), en aan de andere autisten zelf. Deze kloof komt vooral in hoofdstuk 9 aan bod, al is hij ook in andere hoofdstukken voelbaar. We weten nog steeds niet precies wat autisme is, ook professionals niet. Ondertussen neemt de kennis over het bredere begrip ‘neurodivergentie’ toe, wat niet alleen voor verwarring zorgt maar ook voor twijfel, zowel bij deskundigen als autisten. Het zorgt, mede door de steeds mondiger wordende autismedegemeenschap, zelfs voor polarisatie, want wie bepaalt eigenlijk wat autisme is en wie heeft recht van spreken? Ik ervaarde deze kloof aan den lijve toen een autisme-expert na een ongemakkelijk verlopen interview niet meer aan dit boek mee wilde werken. Ook daarover lees je in hoofdstuk 9.

Tussen autisten en de maatschappij is eveneens sprake van een kloof. Deze maatschappelijke kloof, die in hoofdstuk 11 aan bod komt, is zo groot dat een aanzienlijk deel van de autistische mensen op dit moment aan de zijlijn staat. De samenleving zoals-ie nu is ingericht is niet geschikt voor de behoeften en gevoeligheden van mensen met autisme. Sterker nog, door de toenemende prikkels en nadruk op presteren en efficiëntie komen autistische mensen steeds meer in de knel, zowel op de werkvloer als op andere terreinen.

## Ontmaskeren

Als maskerende autistische vrouwen eenmaal een diagnose hebben, kunnen ze ervoor kiezen hun masker af te zetten. Zoals je in hoofdstuk 10 zult lezen is dat een eng en lastig proces, niet alleen door onze eigen validistische overtuigingen maar ook door het enorme stigma dat aan autisme kleeft. Autistische mensen, zeker vrouwen, stuiten nog vaak op onbegrip en irritatie als ze proberen te leven op een manier die beter bij ze past, of als ze vragen om aanpassingen of steun. Toch is het belangrijk dat autistische vrouwen leren ontmaskeren, niet alleen voor zichzelf, maar ook voor de maatschappij. Hoe meer mensen hun autistische zelf zijn, hoe meer voorbeelden er zijn waarmee schadelijke stereotypen ontkracht kunnen worden, en hoe meer rekening de samenleving met autistische mensen zal moeten gaan houden.

Ik draag in dit boek ook oplossingen aan. Ik laat zien hoe de genderkloof gedicht zou kunnen worden. Ik vertel ook hoe je als hoogmaskerende vrouw je masker kunt laten zakken en een begin kunt maken met het repareren van de relatie met jezelf, bijvoorbeeld met het ‘Mantra ter ontmaskering’ achter in dit boek. Daarnaast deel ik tips en adviezen over hoe de maatschappij inclusiever en autismevriendelijker zou kunnen worden.

*De autismekloof* is bedoeld voor iedereen die direct of indirect met autistische vrouwen en meisjes te maken heeft, of er simpelweg meer over wil weten. Het is bedoeld voor familie, vrienden, burens, collega's, werkgevers, docenten, coaches, tandartsen, huisartsen, klantenservicemedewerkers – voor iedereen eigenlijk: we komen immers allemaal in aanraking met autistische meisjes en vrouwen, al zijn we ons daar niet altijd bewust van.

Het boek is zeker ook bedoeld voor autistische vrouwen zelf, die er herkenning, inspiratie, troost én concrete tips en adviezen in zullen vinden. In hoofdstuk 10 spreek ik autistische vrouwen dan ook direct aan. En ik denk dat artsen, onderzoekers, behandelaars en hulpverleners ook wat van het boek kunnen opsteken.