

Céline Mollink

# AUTISME KRACHT

Jouw gids naar balans  
als vrouw met autisme



KOSM•S

Céline Mollink

# AUTISME KRACHT

Jouw gids naar balans  
als vrouw met autisme



**KOSM • S**

Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen

**'IF YOU'VE MET ONE INDIVIDUAL  
WITH AUTISM, YOU'VE MET ONE  
INDIVIDUAL WITH AUTISM.'**

*Dr. Stephen Shore*



**'EVERYBODY IS A GENIUS,  
BUT IF YOU JUDGE A FISH BY ITS  
ABILITY TO CLIMB A TREE,  
IT WILL LIVE ITS WHOLE LIFE  
BELIEVING THAT IT IS STUPID.'**

*Albert Einstein*

# INHOUD

voorwoord	9
<b>Deel 1: Mijn leven voor de diagnose</b>	13
Kan ze wel praten?	15
Dus jij voelt geen emoties?	17
We zijn allemaal een beetje autistisch	23
Kopiëren en camoufleren	25
Het voorspellende brein	32
Je bent gewoon dom	40
<b>Deel 2: De diagnose</b>	51
De diagnose	53
Waarom heeft niemand dit eerder gezien?	54
Het masker valt af	60
Doe niet zo moeilijk	62
Donkere tijden	65
Paniekaanvallen en fysieke malaise	70
Tien jaar misdiagnoses – van therapie naar therapie	74
Schaamte en stigma	83
<b>Deel 3: Na de diagnose</b>	91
Ik heb autisme, en nu?	93
Op zoek naar (h)erkenning	96
Autisme en negatief zelfbeeld	97
Kwetsbaarheid en misbruik	100
Fixatie op eten	102
Red flags: het gebruik van een signaleringsplan	107

Hoe blijf ik in balans?	108
Autisme en werk	108
Maar je vond het toch gezellig? Over vriendschappen en sociale contacten	113
Niets zo onvoorspelbaar als een baby autisme en moederschap	119
Zwanger worden, is dat een goed idee?	119
De onvoorspelbaarheid van het moederschap	133
Mezelf opnieuw uitvinden	136
<b>Deel 4: Na de diagnose</b>	147
Tools voor vrouwen met autisme, hun omgeving en professionals	149
Het andere gezicht van autisme	152
Van diskwalificatie naar kwaliteit	154
Autisme als superpower	155
Duidelijkheid does the magic: advies voor de omgeving	156
Een professionele blik: wat kan er anders?	158
Omgaan met je autisme: creëer je eigen context	163
Tools voor dagelijks gebruik	171
Het balansplan	171
Referentiekaders bouwen	173
Uit het hoofd, op papier: het nut van planners	175
Kwaliteiten en vaardigheden	182
Kracht & uitdaging op het werk	184
De Babyplanner	186
Ontspanningstools	188
Mindfulnessoefeningen	190
Energiegevers & energieslurpers	191
Gericht(er) diagnostiek doen	193
Nawoord	197
Bronnen	205
Dankwoord	211
Meer weten?	215
Wat betekent dat precies?	217

# VOORWOORD

**T**oen ik er in 2017 achter kwam dat ik autisme heb, was dit voor mij in zekere zin een opluchting. Tegelijkertijd voelde ik verwarring, verdriet en verbazing.

Nadat ik met mijn diagnose op zak eerst dieper in een dal terechtkwam, daar vervolgens uit klom, mezelf beter leerde kennen én mezelf en de wereld om me heen steeds beter leerde begrijpen, voelde ik al snel heel sterk dat ik hier iets mee wilde doen. Hoe kon het dat mijn autisme in al die jaren nooit herkend was? Dat het überhaupt nooit benoemd werd, door geen enkele professional? Ik had meerdere psychologen en psychiaters versleten en ik kan de keren niet op één hand tellen dat ik tegen mijn psychologen zei: 'De behandeling sluit niet bij mij aan, het zit dieper, er zit wat onder.' Wat dit was? Dat kon ik destijds zelf ook niet uitleggen, maar door niemand werd er op enig moment aan autisme gedacht. Ik verwijt overigens niemand iets. Ook zelf had ik in die tijd nog een stereotiep beeld van autisme in mijn hoofd. Bij 'een autist' dacht ook ik vooral aan iemand – meestal een man – die enkel en alleen met zichzelf bezig is, weinig tot geen empathie voelt en op het gebied van sociale interactie en communicatie nogal tekortschiet. Dat beeld is door de maatschappij lange tijd in stand gehouden, maar gelukkig komt daar de laatste jaren steeds meer verandering in. Daar draag ik graag mijn steentje aan bij.

In 2019 ben ik gestart met mijn bedrijf AutismeKRACHT, met als doel kennis, informatie en ervaringen over autisme te delen. Ik had niet meteen een duidelijk beeld van hoe ik dit wilde aanpakken, maar ik startte met het opzetten van een Instagram- en een Facebookaccount. Onder de naam AutismeKRACHT begon ik daar het een en ander te

delen: quotes, eigen ervaringen en kennis over autisme, met name bij vrouwen. In het begin voor een klein clubje mensen, maar inmiddels zijn er ruim 16.000 mensen die mij op sociale media volgen. Gaandeweg kwamen hier adviesgesprekken en coaching bij, individueel en in groepsbijeenkomsten. En inmiddels geef ik ook regelmatig lezingen op verschillende plekken in het land, schrijf ik blogs en artikelen en ontwikkel en verkoop ik planners. Dit alles om autisme op de kaart te zetten, maar ik haal ook zelf enorm veel voldoening uit het feit dat ik heel veel tijd in mijn 'preoccupatie' kan steken.

Naast mijn bezigheden voor AutismeKRACHT werk ik als psycholoog, sinds 2019 voornamelijk met mensen met autisme, waarbij ik me grotendeels richt op diagnostiek en behandeling. Op dit moment ben ik in opleiding tot gezondheidszorgpsycholoog en doe ik ook op andere plekken ervaring op.

De afgelopen jaren heb ik al vaker mijn persoonlijke ervaringen op papier gezet, omdat ik mijn verhaal, adviezen en visie graag met anderen wil delen. Ik zag mezelf echter niet als schrijver; in mijn ogen moet je zoiets perfect doen, dus een boek? Dat idee liet ik lange tijd liggen. Totdat ik werd benaderd door uitgeverij Kosmos met de vraag of ik er weleens aan had gedacht om een boek te schrijven. Ze hadden het idee dat ik een inspirerend verhaal te vertellen zou hebben, als ervaringsdeskundige en psycholoog. We gingen in gesprek en het resultaat ben je nu aan het lezen.

Met dit boek, met mijn persoonlijke verhaal en visie, hoop ik jou als lezer met autisme erkenning en herkenning te bieden, maar ook hoop ik jou als naaste, als docent, collega, partner, vriend of vriendin van iemand met autisme meer duidelijkheid te geven over wat het betekent om autisme te hebben. Ook bied ik met tips en adviezen handvatten om met je autisme of het autisme van iemand uit je omgeving om te gaan. In mijn boek en de voorbeelden die ik geef, richt ik me in het bijzonder op vrouwen met autisme. Nog altijd worden autismespectrumstoornissen (ASS) bij vrouwen vaak laat ontdekt, met alle gevolgen van dien. Veel vrouwen krijgen voordat zij de diagnose autisme krijgen, allerlei andere labels opgeplakt en niet-helpende behandelingen aangeboden, waardoor zij – veel langer dan nodig zou zijn – blijven vastlopen in het

leven. Een juiste classificatie – met andere woorden: begrijpen wie je bent en hoe je kunt navigeren in de wereld – kan je levenskwaliteit enorm doen toenemen. Het helpt bij het versterken van je zelfvertrouwen en het leiden van een zo ‘normaal’ mogelijk leven. Al wordt het gelukkig steeds beter, er is nog altijd te weinig kennis over autisme in het algemeen en meer specifiek over autisme bij vrouwen, waardoor het clichébeeld van mensen met een diagnose ASS overeind blijft.

Met dit boek hoop ik het stigma rondom autisme te doorbreken en het beeld van autisme in de maatschappij te verbreden. Verder hoop ik dat ook professionals iets aan dit boek hebben: huisartsen, psychologen en leraren. Het is belangrijk dat zij autisme eerder signaleren, en vooral niet vergeten om naar mensen als geheel te kijken en niet enkel de DSM-classificatie hanteren. De insteek zou naar mijn mening moeten zijn: wie ben jij en welke neurodivergente kwetsbaarheid heb jij, maar ook: wie ben jij als persoon, wat heb je meegemaakt, wat zijn je capaciteiten, je moeilijkheden, je kwaliteiten en hoe komt dit tot uiting binnen de context waarin jij je bevindt?

In dit boek zal ik de termen ‘mensen met autisme’ en ‘autistische mensen’ door elkaar gebruiken. Iedereen heeft zijn eigen persoonlijke voorkeur voor een term. Zelf zeg ik meestal ‘ik heb autisme’, dat is waar ik me goed bij voel. Ik wissel de termen dus af vanwege de leesbaarheid en om rekening te houden met die verschillende voorkeuren. Hetzelfde geldt voor de woorden ‘diagnose’ en ‘classificatie’. In het werkveld worden ze door elkaar heen gebruikt en ook in mijn boek zul je ze beide tegenkomen. Als er in dit boek ‘jargon’, afkortingen of woorden gebruikt worden waarvan je misschien denkt: uhhh, en dat is...?, achterin het boek vind je een overzicht waarin ze allemaal worden toegelicht.

Zelf heb ik veel gehad aan boeken en verhalen van andere vrouwen met autisme. Ik hoop dat mijn boek voor jou net zo waardevol zal zijn.

Céline



**Deel 1**

**MIJN LEVEN  
VOOR DE  
DIAGNOSE**

## KAN ZE WEL PRATEN?

Toen ik 27 was, kreeg ik na lang zoeken de diagnose autisme. In de jaren daarvoor had ik te maken met tal van ‘misdiagnoses’: depressie, vermijdende persoonlijkheidsstoornis, borderline-trekken, sociale angststoornis, gegeneraliseerde angststoornis. En dit is maar een greep uit de labels die ik vanaf mijn tienerjaren opgeplakt kreeg. Ook liep ik tegen allerlei fysieke klachten aan. Dat begon met rug-, nek- en schouderklachten, maar mijn pijnklachten resulteerden uiteindelijk in fysieke uitvalsverschijnselen, een hoge bloeddruk, een ontregelde suikerspiegel, hartkloppingen, duizeligheidsaanvallen, hyperventilatie en noem maar op. Een medische oorzaak werd niet gevonden. Ik kwam terecht in de ggz, maar welke diagnoses er ook gesteld werden en tegen wat voor fysieke en mentale problemen ik ook aanliep, jarenlang werd er door niemand een verband met autisme gelegd. Achteraf waren de lichamelijke klachten waar ik al die jaren mee te maken had voornamelijk stressgerelateerd. Dat er een verband was tussen mijn mentale en mijn lichamelijke klachten werd niet gezien, ook niet door mijzelf. Inmiddels weet ik natuurlijk wel beter, maar in die tijd zag ik ze als twee los van elkaar staande fenomenen.

Ik was een rustig, verlegen kind. Angstig ook. ‘Kan ze wel praten?’ werd er door leerkrachten op de basisschool weleens gekscherend aan mijn ouders gevraagd. Die vonden dat een vrij bijzondere opmerking, want thuis was ik heel spraakzaam. Dat ik niet bij het groepje ‘populaire meiden’ hoorde, vond ik prima. Ik had een beste vriendin en wij trokken vooral met z’n tweetjes op. Voor mij voelde dat veilig en fijn, behoefte om onderdeel te zijn van een grote vriendinnengroep had ik niet.

Als kind had ik de neiging me volledig aan te passen aan mijn omgeving. Ik was angstig en onzeker en keek veel naar wat anderen deden, vooral de meisjes uit mijn klas: hoe zij met elkaar optrokken, hoe ze aan elkaar vroegen om ’s middags af te spreken, hoe ze op het schoolplein met elkaar omgingen. Van een afstandje aanschouwde ik hun gedrag. Hoewel ik veel tijd doorbracht met mijn beste vriendin en niet echt behoefte voelde om met de rest mee te doen, voelde ik tegelijker-

tijd wel dat wij er niet helemaal bij hoorden. Ik herinner me nog goed dat we een rondje in de klas deden waarbij iedereen moest reageren op de vraag: 'Wat wil je later worden?' Ik had geen flauw idee. Alleen al de gedachte aan het moment dat het mijn beurt zou zijn en dat ik dan iets moest zeggen, terwijl ik totaal niet wist wat mijn antwoord moest zijn, maakte dat ik het Spaans benauwd kreeg en me erg angstig voelde. Door de spanning kon ik niet meer nadenken. Bovendien wist ik in die tijd sowieso niet veel over mezelf, ik had geen idee wat ik leuk vond, wat ik graag deed. Ik imiteerde vooral anderen, maar wie ik zelf was? Ik had geen idee. Dus luisterde ik naar de antwoorden van mijn klasgenootjes: ik word later stewardess, kapster, journalist, dierenarts... En toen het mijn beurt was, herhaalde ik simpelweg een van hun antwoorden.

In mijn kinderjaren waren de symptomen van wat ik nu herken als autisme nog niet zo duidelijk aanwezig. Althans, niet de gedragskenmerken zoals die in de DSM-5 worden beschreven. DSM staat voor *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* en is een classificatiesysteem waarin internationale afspraken zijn vastgelegd over welke criteria van toepassing zijn op een bepaalde psychische stoornis op basis van wetenschappelijke inzichten. Het is nadrukkelijk géén diagnosehandboek; het stellen van een diagnose gebeurt door uitgebreid en nauwkeurig psychiatrisch onderzoek, maar de DSM wordt hierbij wel vaak gebruikt.

Wat autisme precies is, laat zich niet makkelijk omschrijven. Niet ieder mens met de diagnose autisme is hetzelfde. En ook uit autisme zich niet bij iedereen op dezelfde manier. Veel mensen met autisme hebben moeite met sociale interactie en communicatie. Hoe je iemands gedrag of lichaamstaal leest, is bijvoorbeeld iets wat veel autistische mensen lastig vinden. Ook kan het voor iemand met autisme ingewikkeld zijn om vriendschappen te onderhouden. Vaak hebben ze de neiging om woorden en gesprekken letterlijk te nemen, ook koetjes-en-kalfjesgesprekken kunnen lastig zijn. Maar zoals vaker geldt ook hier: veel mensen met autisme hebben hiermee te maken, maar dat geldt niet voor iedereen. Bovendien hebben veel mensen met autisme heel goed lichaamstaal leren lezen en zichzelf aangeleerd hoe ze zich in sociale interacties moeten gedragen, waardoor andere mensen niet of nauwelijks iets merken.

## DUS JIJ VOELT GEEN EMOTIES?

Dé autist bestaat niet. Er bestaan allerlei stereotiepe beelden van mensen met autisme, zoals de contactgestoorde computernerd die 24/7 achter zijn scherm zit, het kind dat van minuut tot minuut precies moet weten hoe de dag ingevuld wordt en compleet flipt als de planning net een tikkeltje anders loopt, mensen die geniaal en superslim zijn op een heel specifiek vlak, foutloos het merk, type en bouwjaar van elke voorbijkomende auto kunnen opnoemen, maar nauwelijks functioneren in 'de echte wereld'. Met zulke typeringen doe je mensen met autisme echter tekort. Ieder mens heeft een eigen persoonlijkheid, karaktertrekken, goede en minder goede kanten en of je nou een diagnose autisme hebt of niet, iedereen is anders. Je kunt dan ook niet zeggen dat als je iemand kent met autisme, weet hoe 'een autist' in elkaar zit.

Autisme bestaat in vele vormen en maten. Vanwege al die verschillende uitingen wordt er gesproken van een 'spectrum'; vandaar dat tegenwoordig de naam autismspectrumstoornis (ASS) wordt gebruikt. De DSM-5 noemt twee hoofdcriteria van een autismspectrumstoornis: blijvende tekorten in sociale communicatie en interactie, en beperkte, zich herhalende gedragspatronen, beperkte interesses en activiteiten.

Wanneer bij een kind of volwassene wordt onderzocht of er sprake is van autisme, wordt vaak eerst gekeken welke vinkjes er gezet kunnen worden vanuit de DSM. Ik merk dat dit door veel professionals nog altijd wordt beschouwd als een soort heilig boek. Natuurlijk zijn er situaties waarin een ASS-diagnose relatief eenvoudig gesteld kan worden. Sommige mensen zijn makkelijk te classificeren, maar dit geldt absoluut niet voor iedereen. Zeker bij vrouwen gaat het hier vaak mis. Kijk je enkel naar de kenmerken uit de DSM en ontbreekt er één criterium, dan vink je dus niet alle hokjes af en wordt autisme vaak niet vastgesteld, terwijl dit mogelijk wel speelt. En wordt er vervolgens verder gezocht naar een diagnose waar je wel in past, dan loop je het risico op allerlei classificaties die niet van toepassing zijn, of wordt er überhaupt geen diagnose gesteld, waardoor de juiste hulp uitblijft. Tot ik op mijn zevenentwintigste uiteindelijk ontdekte dat er in mijn geval sprake is

van autisme, heb ik met tal van dit soort misdiagnoses te maken gehad. Simpelweg omdat ik niet voldeed aan alle criteria uit de DSM. 'Je bent goed in sociaal contact, je maakt gewoon oogcontact, je volgt een studie, je hebt werk, het lijkt erop dat je ook empathie voelt...' Conclusie: dat kan geen autisme zijn. Dat ik sociale interactie en het maken van oogcontact wel degelijk moeilijk vond, deed niet ter zake. Dat speelde zich namelijk vanbinnen af: ik was constant aan het bedenken en analyseren wat ik in welke situatie moest doen of zeggen, of hoelang ik bijvoorbeeld iemand aan moest kijken. En blijkbaar had ik mezelf dat goed eigen gemaakt, want er was in die tijd niemand die verder keek en wél de link met autisme legde. Ongetwijfeld kennen veel anderen, en zeker vrouwen, zo'n hulpverleningstraject waarin ze de ene na de andere classificatie kregen en autisme pas laat werd herkend.

## **UIT MIJN PRAKTIJK**

### **Buitengesloten en eenzaam**

Linde\* (14) zat al wekenlang thuis met depressieve klachten. Op school kon ze niet meekomen, terwijl ze wel degelijk de cognitieve capaciteiten had. Dit probleem ontstond toen ze overstapte van de basisschool, die bekend en overzichtelijk was, naar de middelbare school: een grote school, veel indrukken, volop prikkels, een andere manier van leren en verantwoordelijkheden et cetera. Ze was enorm vermoeid, maar hoewel er meerdere keren bloed werd geprikt, werd er niets gevonden. En inmiddels was Linde dus depressief, waardoor ze al lange tijd niet naar school ging, met als gevolg dat ze gedwongen dreigde af te stromen naar een lager niveau. Ook de angst om terug te keren naar school was groot. 'Lukt het me nog wel, wat zullen de anderen denken, wat is er mis met mij?' Zulke vragen stelde ze zichzelf. Daarbij kwam dat ze zich op school buitengesloten en eenzaam voelde. De middelbare school was voor haar te overweldigend. Dat lag aan diverse zaken: de vele prikkels doordat het een grote school is, veel nieuwe indrukken én de interacties met mensen, zoals het continu

**Bijlagen**

**TOOLS VOOR  
DAGELIJKS  
GEBRUIK**

## HET BALANSPLAN

Het balansplan (ook wel signaleringsplan genoemd) is bedoeld om ernstige overprikkeling of uitval te voorkomen door op tijd de juiste hulp te vragen of te bieden. Vul voor jezelf in wat je denkt en voelt in elke fase, van groen – rustig en in balans – via oranje – je voelt je overprikkeld – naar rood: de alarmbellen gaan af.

Vul bij elke fase in wat jij nodig hebt om de balans te bewaren, wat jij zelf kunt doen en wat een ander voor jou kan doen.

Let op: het is niet de bedoeling dat je een balansplan maakt en het daarna in de la legt om er vervolgens nooit meer naar te kijken. Zorg dat het op een zichtbare plek in huis hangt of ligt, desnoods op meerdere plekken. De kracht van een balansplan zit hem in het gebruiken en integreren ervan in je dagelijkse leven.

Een balansplan kan voor iemand met autisme, maar ook voor hulpverleners of de omgeving, heel belangrijk zijn. Het geeft inzicht in de verschillende stadia van overprikkeling en emoties. Door dit plan consequent te gebruiken en regelmatig bij jezelf te checken ‘waar sta ik nu, zit ik nog in groen, hoe voorkom ik dat ik naar oranje of zelfs rood ga?’, zorg je ervoor dat je je eigen emoties steeds beter en sneller gaat herkennen. Uiteindelijk is het doel het balansplan niet meer (dagelijks) nodig te hebben, omdat je precies in je hoofd hebt hoe het met je gaat en waar je qua emoties zit op een schaal van groen tot rood.

**Naam .....**      **Opgesteld op: ..../..../....**

Fase	Wat denk/doe ik?	Wat voel ik?	Wat kan ik doen?	Wat kan een ander doen?

Fase	Wat denk/doe ik?	Wat voel ik?	Wat kan ik doen?	Wat kan een ander doen?

Fase	Wat denk/doe ik?	Wat voel ik?	Wat kan ik doen?	Wat kan een ander doen?

**Tip:** Gebruik niet te lange zinnen, om het plan overzichtelijk te houden.  
Benoem de belangrijkste signalen; maak het niet te lang.



## REFERENTIEKADERS BOUWEN

Hoewel het steeds beter met mij gaat, merk ik dat ik nog altijd onrust kan krijgen wanneer er (te) veel nieuwe dingen gebeuren of wanneer er (te) veel onduidelijkheid is, bijvoorbeeld wanneer ik naar een locatie of gelegenheid moet waar ik nooit ben geweest en waarvan ik niet weet wie er zijn en hoe het er gaat. Ik ben dan bang om het overzicht te verliezen, voel mijn stress toenemen, et cetera. Van tevoren kan ik alvast via Google Maps bekijken waar ik moet zijn of hoe de locatie eruitziet. Of ik kan aan iemand die erbij betrokken is wat verhelderende vragen stellen, zoals: wie zijn er nog meer, wat is precies de planning? Wanneer ik in de situatie zelf toch veel spanning krijg of overprikkeld raak, weet ik dat ik even een rustige ruimte moet opzoeken zodat ik tot rust kom waarna ik beter kan nadenken en handelen. Dat kan op een toilet zijn, of ik loop even naar buiten als dat mogelijk is. Je kunt ook iemand bellen om tips te vragen, of iemand meenemen. Dit kan helpen om meer rust en controle te ervaren, waardoor er meer kans is op een succeservaring en het opbouwen van een 'referentiekader'. Het bouwen van een referentiekader zorgt ervoor dat je meer vertrouwen krijgt in jezelf. Dit kun je steeds verder uitbreiden. Tot hoe ver, dat verschilt natuurlijk per persoon.

Ervaar je spanning voor een (nieuwe) situatie, beantwoord dan voor jezelf de volgende vragen en loop voor jezelf de stappen langs. Wat voel je en wat kun je doen om te zorgen dat de spanning afneemt?

Welke situatie(s) vind ik moeilijk?

.....

.....

.....

.....

# DE ULTIEME GIDS VOOR VROUWEN MET AUTISME

Autisme bij vrouwen wordt vaak niet of pas laat herkend. Wat is het effect van zo'n late autismediagnose? Hoe houd je je als vrouw met autisme staande in een leven dat veel van je vraagt? Hoe ga je om met vriendschappen, zelfbeeld, werk en het moederschap op een manier die werkt?

Met haar unieke combinatie van ervaring en psychologische kennis helpt Céline Mollink vrouwen met autisme zichzelf te hervinden. Ze deelt eerlijk en compassievol haar eigen ervaringen en die van andere vrouwen. Ook geeft ze tips voor de omgeving en voor professionals, wat dit boek tot een complete gids maakt.

---

‘Een genuanceerd verhaal dat licht werpt op autisme bij vrouwen, maar zonder overbelichting en met oog voor alle andere zaken die autistische mensen tot unieke persoonlijkheden maken.’

**Peter Vermeulen**

*autisme-expert en auteur van o.a. Autisme en het voorspellende brein*

---

**CÉLINE MOLLINK** is psycholoog en heeft zelf autisme. Op haar succesvolle Instagramaccount AutismeKRACHT deelt ze progressieve inzichten over autisme, allerlei praktische tips en inspirerende quotes.



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

**KOS  
MOS**

NUR 770  
KOSMOS UITGEVERS,  
UTRECHT/ANTWERPEN