

Céline Mollink

AUTISME KRACHT VOOR (AANSTAANDE) MOEDERS

Over zwangerschap, bevalling &
ouderschap *met een autistisch brein*



KOSM•S

INHOUD

Inleiding	9
DEEL I. VAN KINDERWENS NAAR ZWANGERSCHAP	15
Kinderwens	18
Kan ik dat wel, zwanger zijn?	20
Het voorspellende brein	26
Wat als...	30
Zwanger	37
De impact van het veranderende lijf	43
Het onvoorspelbare voorspelbaar maken	53
Overleven aan het einde van mijn zwangerschap	59
Hormonen en autisme	70
Negen maanden zwanger: alles wat je moet weten en regelen	78
DEEL II. VOOR, TIJDENS EN NA DE BEVALLING	97
Negen maanden op, negen maanden af	100
Voor de bevalling	113
Controle en communicatie tijdens de bevalling	117
De (niet zo) roze wolk	126
Ervaring = herkenning = vertrouwen	135
De kraamtijd	138
Borstvoeding	144
Postnatale depressie?	150

DEEL III. EN DAN BEN JE MOEDER...

OVER HET OUDERSCHAP

155

Intensief en waardevol: over moeder zijn	158
Error: prikkels en (on)duidelijkheid	161
Omgaan met onvoorspelbaarheid	165
Mijn autisme opnieuw accepteren	167
Omgaan met schuldgevoel	172
Slapeloze nachten...	175
Kan ik me wel hechten?	179
Wat als (ik denk dat) mijn kind ook autisme heeft?	184
Nawoord	189

TOOLS

DEEL I. ZWANGERSCHAPSTOOLS

197

AutismeKRACHT Kinderwenskompas	199
Wel of geen kinderen?	202
Handvatten voor gesprekken met jouw zorgverleners	204
AutismeKRACHT Zwangerschapskompas	206
Checklist voor gesprekken	210
Checklist baby-uitzet: wat heb je echt nodig?	212
Mijn persoonlijk kompas	215

DEEL II. TOOLS VOOR TIJDENS EN RONDOM

DE BEVALLING

219

Afwachten: de laatste dagen voor de bevalling	221
Alles over het inleiden van de bevalling	224
Bevalwensen	226
Voorbeeld van bevalwensen	229
Tot slot	233
Mijn kraamplan	233

DEEL III. TOOLS VOOR MOEDERSCHAP

239

De babyplanner

241

AutismeKRACHT Energiekaart voor moeders

242

Dankwoord

247

Nuttige adressen

249

Bronnen

251



INLEIDING

Mijn eerste boek, *AutismeKRACHT*, verscheen in 2024. Tijdens het schrijven ervan was ik (hoog)zwanger van mijn tweede kind. De laatste pagina's schreef ik destijds kort na de geboorte van mijn dochter Sofia. Net bevallen, na een pittige zwangerschap, waarbij ik het zowel fysiek als mentaal behoorlijk voor de kiezen kreeg. Met name de laatste vier weken waren een enorme uitdaging. Alles om me heen voelde nog intenser dan normaal, zowel lichamelijk als mentaal. Alsof mijn lijf en hoofd de wereld ineens niet meer konden bijbenen. Uiteindelijk ben ik met 39 weken ingeleid, omdat het simpelweg niet langer vol te houden was.

Vlak voor *AutismeKRACHT* naar de drukker ging, werd mijn leven volledig op z'n kop gezet door het onverwachte overlijden van mijn vader. Een heel heftige gebeurtenis, die er wel voor heeft gezorgd dat ik sindsdien anders naar het leven kijk. Dingen waarvan ik eerder dacht dat ze heel belangrijk waren, kan ik nu vaker loslaten. Mijn gezin, gezondheid en tijd samen zijn voor mij het allerbelangrijkste.

Als ik nu terugdenk aan die periode, waarin er enorm veel gebeurde en veranderde in mijn leven, kijk ik terug op een tijd die ongelooflijk heftig was, maar die mij ook heeft laten zien hoeveel veerkracht er in me zit. Er zijn vaker momenten in mijn leven geweest dat ik dat heb ervaren, maar niet eerder zo intens als in deze fase van mijn leven. Ik weet nu dat het niet altijd zo blijft, hoe zwaar en uitzichtloos het op sommige momenten ook kan voelen. Er komt weer ruimte, rust en perspectief.

Na een allesbehalve makkelijke zwangerschap en twee enorm impactvolle bevallingen, had ik misschien kunnen denken: 'Het is goed zo, hier wil ik niet nogmaals doorheen. Ons gezin is compleet.' Toch besloten mijn man en ik vorig jaar dat we de wens hadden voor een derde kind. Zeker

heb ik mezelf afgevraagd: is dit wel een reële gedachte? Waarom zou ik, met mijn autisme, snel overprikkeld en met al twee kinderen en intensieve zwangerschappen en bevallingen achter de rug, nog een derde kind willen? Is dat wel 'normaal'? Ik merkte dat ik die wens bijna wilde onderbouwen, het voor mijzelf en mijn omgeving wilde verantwoorden, alsof een gevoel alleen niet genoeg was. Maar uiteindelijk is een kinderwens niet altijd rationeel uit te leggen. Het is ook, of misschien wel vooral, iets wat je voelt. Tegelijk ben ik er wel serieus over gaan nadenken. Een gezin met drie kinderen, past dat bij ons leven, bij mij, bij wat ik aankan? Het antwoord bleek voor ons een ja. Juist omdat ik iemand ben die veel energie haalt uit tijd met mijn kinderen, die graag de weekenden samen doorbrengt en er bewust voor koos om een dag minder te werken zodra dat kon, voelde het uiteindelijk als een wens die heel goed bij mij en ons gezin past.

Tussen het verschijnen van *AutismeKRACHT* en het schrijven van dit tweede boek is mijn leven behoorlijk veranderd. Van een gezin met één kind werden we een gezin met een zoon en twee dochters. Ook ikzelf ben in die periode veranderd. Waar ik bij de overgang van één naar twee kinderen nog zoekende was in mijn rol als moeder en in wat werkte voor ons gezin, merk ik sinds de komst van ons derde kind juist meer rust in mezelf. Het is alsof ik bij drie nog flexibeler ben geworden. Waar ik eerder heel veel behoefte had aan voorbereiding en overzicht, komt het door de huidige situatie en drukte vaker voor dat iets onvoorbereid gebeurt. En meestal komt het dan alsnog goed. Juist doordat er minder stress is, ben ik in positieve zin ook minder rigide geworden.

Mijn drie zwangerschappen, drie bevallingen én de impact van het moederschap op mijn leven, zowel na de eerste als met de komst van baby nummer twee en onlangs van de derde, maakten dat ik steeds vaker dacht aan hoeveel vrouwen, en zeker vrouwen met autisme, tegen vergelijkbare vragen, twijfels en onzekerheden aan lopen. Bij een kinderwens spelen vaak zoveel gedachten mee: kan ik dit aan, past dit bij mij, hoe houd ik mezelf staande in alle veranderingen en prikkels die erbij komen kijken? Overigens wil ik hiermee absoluut niet zeggen dat iedere vrouw met autisme voor kinderen zou moeten 'kiezen'. Een kinderwens is diep persoonlijk en afhankelijk van veel meer factoren dan autisme alleen. Je relatie, de

stabiliteit in je leven, je gezondheid, financiële ruimte, de steun vanuit je omgeving en vooral wat voor jou goed voelt spelen hierin minstens zo'n grote rol.

Het moment waarop ik dacht 'hier wil ik ooit iets mee' kwam eigenlijk al na de geboorte van mijn eerste kind. Door de struggles die ik toen ervaaarde, maar ook vanuit het besef dat dit voor mij zo anders voelde dan wat ik vaak hoorde, dacht ik steeds vaker: dit moet ik delen. Ik begon toen al dingen op te schrijven, losse gedachten, ervaringen en reflecties, voor het geval ik er ooit iets mee wilde doen. Dat moment is nu gekomen, en het resultaat ervan heb jij op dit moment in je handen. Mijn tweede boek, voor en over (aanstaande) moeders met autisme. Voor vrouwen met autisme die nadenken over hun kinderwens, zwanger zijn, net moeder zijn geworden of zich midden in het moederschap afvragen waarom alles voor hen soms zo intens voelt. Voor vrouwen die behoefte hebben aan herkenning, eerlijkheid en handvatten.

Net als in mijn eerste boek *AutismeKRACHT* deel ik ook dit keer mijn persoonlijke verhaal. Ongefilterd en eerlijk. Dat doe ik niet om je af te schrikken, want helaas, de verhalen over mijn eigen zwangerschappen en bevallingen zijn allesbehalve rooskleurig. Ik had je graag willen vertellen dat ik me de hele zwangerschap, tot drie keer toe, geweldig heb gevoeld. Dat ik zowel fysiek als mentaal een heerlijke tijd beleefde. En de bevallingen? Die waren een eitje. Zou ik zo nog tien keer doen. Niet dus. Zowel mijn zwangerschappen als de bevallingen, van alle drie mijn kinderen, waren een pittige uitdaging. En dan zeg ik het nog voorzichtig. Geen negen maanden op een roze wolk dus, en ook de bevallingen zou ik niet graag over willen doen. Maar ik weet inmiddels ook dat het weer anders wordt. Zeker na mijn derde bevalling merkte ik vrijwel direct verschil na de geboorte van mijn dochter. Alsof mijn hoofd weer rustiger werd en mijn lijf niet meer continu in de overlevingsstand stond. De mist trok op en ik voelde me eigenlijk bijna meteen weer meer mezelf.

In dit boek vertel ik je mijn eigen verhaal, als ervaringsdeskundige, als moeder met autisme. Maar ik geef je ook wetenschappelijke en professionele inzichten en praktijkverhalen van andere vrouwen. Zwanger worden, bevallen en moeder zijn is voor veel vrouwen een ingrijpende overgang. Maar voor vrouwen met autisme kan deze levensfase extra ontregelend zijn. Ik zeg

hier nadrukkelijk kán, want er zijn – gelukkig – ook positieve verhalen. Voor mijzelf geldt dat ik die ontregeling zeker tijdens mijn laatste twee zwangerschappen aan den lijve heb ondervonden. Hormonale veranderingen, slaapgebrek, overprikkeling en het verlies van voorspelbaarheid; er waren momenten dat ik er compleet doorheen zat en niks of niemand meer kon verdragen. In dit boek laat ik je zien waarom zwanger zijn en ouderschap anders kunnen verlopen wanneer je autisme hebt, maar ook waarom moeder zijn en autisme juist prima samen kunnen gaan. Ik vertel hoe jij hier zo goed mogelijk mee om kunt gaan én wat je kunt doen om het onvoorspelbare zo voorspelbaar mogelijk te maken. Want het krijgen en hebben van een baby gaat helaas zelden precies zoals je van tevoren dacht. Maar laat het je vooral niet weerhouden. Zwanger zijn en moeder worden kan iets heel moois en waardevols zijn, ook wanneer je autisme hebt. Juist meer kennis over wat deze levensfase met je kan doen, herkenning in ervaringen van anderen en begrijpen waar bepaalde gevoelens of reacties vandaan komen, kunnen enorm helpend zijn en meer rust geven.

Ik hoop je met dit boek herkenning én handvatten te bieden, zodat jij als (aanstaande) moeder met autisme meer rust en vertrouwen mag voelen in jouw eigen proces van kinderwens, zwangerschap en moederschap.

Terwijl ik dit schrijf, zijn we een gezin met drie kinderen. Het is druk, soms chaotisch en, eerlijk is eerlijk, ik krijg regelmatig de vraag hoe we het allemaal doen. Het antwoord daarop is dat we samen heel bewuste keuzes hebben gemaakt. In hoe we onze tijd indelen, hoe we werk en gezin combineren en waar we bewust wel en niet onze energie aan geven. En ja, het is het meer dan waard. Tegelijkertijd ben ik absoluut niet vergeten hoe heftig bepaalde periodes zijn geweest. De zwangerschappen, de bevallingen, de eerste maanden met weinig slaap en alle veranderingen die daarbij kwamen kijken. Zou ik het overdoen, wetende wat ik nu weet? Het antwoord daarop is een volmondig ja. Juist omdat ik inmiddels weet hoe goed ik me voel in mijn rol als moeder, hoeveel energie het kost, maar ook absoluut hoeveel energie ik krijg van mijn kinderen. Én omdat het moederschap, inclusief de uitdagende zwangerschappen en bevallingen, mij een waardevolle les heeft geleerd: het vertrouwen dat het goedkomt, ook als dingen anders lopen dan op voorhand gepland.

Dit is het boek dat ik zelf had willen lezen toen ik nadacht over mijn kindwens, toen ik zwanger was én toen ik moeder werd. Ik hoop dat mijn boek eraan bijdraagt dat jij beter begrijpt wat er in deze levensfase kan gebeuren, waarom bepaalde dingen misschien intenser voelen en hoe je daar op een manier die bij jou past mee om kunt gaan. Ik neem je mee in mijn eigen verhaal en proces, maar deel ook de ervaringen van andere vrouwen en die van verschillende zorgprofessionals, van onder meer de verloskundige, een doula en een lactatiedeskundige tot de gynaecoloog en de POP-poli. Verhalen die soms rauw en confronterend zijn, maar minstens zo vaak vol liefde, hoop, optimisme en herkenning. Want de belangrijkste boodschap die ik je wil meegeven is dat autisme geen belemmering hóéft te zijn voor een kindwens, zwangerschap of moederschap. Maar wel dat het helpt om er bewust over na te denken. Over wat jij nodig hebt, wat bij jou past, hoeveel draagkracht en steun je hebt en hoe je zo goed mogelijk kunt anticiperen op de veranderingen die deze fase met zich meebrengt.

Céline

DISCLAIMER

Net als in mijn eerste boek *AutismeKRACHT* gebruik ik ook in dit boek verschillende bewoordingen voor iemand met autisme. Zelf zeg ik meestal 'ik heb autisme', anderen zeggen liever 'ik ben autistisch', 'ik heb een ASS-diagnose', of 'ik ben een autist'. Er zijn meerdere manieren om iemand met een autistisch brein te duiden; heel bewust gebruik ik deze in mijn boek door elkaar.

DEEL I

**VAN KINDER-
WENS NAAR
ZWANGER-
SCHAP**

Zelf was ik niet iemand die al van jongs af aan wist dat ze later moeder wilde worden. De overtuiging die sommige vrouwen als klein meisje al hebben, dat ze op een dag een gezin willen, had ik nooit. Pas rond mijn dertigste begon ik erover na te denken. Dat ik er tot die tijd nooit zo bewust mee bezig was geweest, kwam ook doordat mijn aandacht vaak naar andere dingen ging: totdat ik op mijn 27^{ste} de diagnose autisme kreeg, kende ik veel struggles en kostte het leven me te veel energie om überhaupt met het wel of niet hebben van een kinderwens bezig te zijn. Zo rond mijn dertigste, toen ik me een langere periode stabiel voelde, kwam de vraag op: zou ik dat eigenlijk willen, moeder worden? Pas vanaf dat moment ging ik steeds meer over het idee van een gezin nadenken en had ik er ook gesprekken over met mijn man. Ongetwijfeld zijn er veel vrouwen die op een zeker moment, of dat nou als jong meisje of op latere leeftijd is, bedenken 'ik zou graag een kind willen' en er dan simpelweg voor gaan. Tot die groep behoor ik zeker niet. Ook niet toen ik eenmaal had bedacht: wie weet, misschien zou ik het best graag willen, moeder worden. Er kwamen namelijk meteen ook allerlei vragen en twijfels bij me op. Kan ik dit wel aan? Hoe ga ik om met alle prikkels die er bij een zwangerschap en een baby komen kijken? En met de onvoorspelbaarheid die bij die fases hoort? Wanneer jij, net als ik, een vrouw met autisme bent, zul je het hoogstwaarschijnlijk herkennen. Zwangerschap, moeder worden, een eigen gezin; vanaf het moment dat je de knoop doorhakt en beseft dat je een kinderwens hebt, ontstaan er eindeloos veel vragen in je hoofd. Help, wil ik dit wel écht? En vooral: hoe dan? In dit deel lees je over de fase van kinderwens naar zwangerschap, de twijfels die daarbij kunnen spelen en hoe autisme hierin een rol kan spelen.

De wens om moeder te worden is voor iedereen anders. Ik heb bijvoorbeeld een vriendin die van jongs af aan al riep dat ze dolgraag jong moeder wilde worden en dat plaatje van zichzelf met kinderen ook heel helder voor zich zag. Dat is uiteindelijk ook zo gelopen en ze heeft inmiddels een prachtig gezin. Voor anderen ontstaat die wens pas later, bijvoorbeeld op het moment dat ze een partner ontmoeten met wie het leven ineens als 'klaar voor een volgende stap' voelt. Dan kan het idee van een kind opeens veel concreter en reëler worden. Weer anderen weten juist dat ze sowieso

graag kinderen willen, ook als er geen partner is, en denken na over het moederschap op een andere manier. En er zijn natuurlijk vrouwen die heel duidelijk voelen dat kinderen krijgen niets voor hen is, bijvoorbeeld omdat het niet past bij wie ze zijn of omdat ze denken dat het te veel van hen vraagt. Ook daar is helemaal niets mis mee. Juist omdat het zo persoonlijk is, ziet een kinderwens – of het niet hebben van die wens – er voor iedereen anders uit.

Ik besef heel goed dat kinderen krijgen niet voor iedereen vanzelfsprekend is. Er zijn ook vrouwen met een kinderwens bij wie zwanger worden of moeder worden, om welke reden dan ook, (nog) niet gelukt is. Ook deze vrouwen wil ik niet vergeten. Juist ook in die fase kan herkenning in gedachten, gevoelens en vragen rondom een kinderwens waardevol zijn.

KINDERWENS

Bij mij ontstond pas later, toen ik stabiel in het leven stond én een fijne relatie had, steeds meer de vraag of ik moeder wilde worden. Het is bijzonder om te ervaren hoe het, voor mij althans, werkt. Lange tijd was een kinderwens iets waar ik helemaal niet mee bezig was. Ik wist wel dat het iets was dat ik niet per se níét wilde, maar heel concreet? Ik moest eerst mezelf als persoon leren kennen, voordat ik bezig kon zijn met zo'n nieuwe rol als moeder. Inmiddels ben ik moeder van drie kinderen en kan ik echt niets bedenken dat ik liever ben dan moeder. Zo ver was het echter nog niet toen ik dertig was.

Mijn kinderwens ontstond niet ineens heel duidelijk; het was ook niet direct een sterk gevoel dat ik meteen kon visualiseren. Het was eerder een vraag die langzaamaan steeds concreter werd. Tegelijk kwamen daarbij ook twijfels en onzekerheden: kan ik dit wel aan, hoe gaat dat zijn en wat doet het met mijn leven? Met mijn man heb ik daar in die fase meerdere gesprekken over gevoerd, die heel waardevol waren en voor mij een belangrijke overweging om ervoor te durven gaan. Hij had veel vertrouwen en zei al vrij snel: 'Het gaat goedkomen, dit kunnen wij wel.'

In de eerste jaren nadat ik op mijn 27^{ste} de diagnose autisme kreeg, was ik vooral bezig met stabiliseren. Ik moest mijn eigen brein leren begrijpen,

ontdekken hoe ik overprikkeling zoveel mogelijk kon voorkomen, herstellen, het leven voorspelbaar maken en bouwen aan een structuur die voor mij werkte. Pas rond mijn dertigste ontstond voor het eerst het gevoel dat mijn leven rustig genoeg was om na te denken over een eventuele kinderwens. Niet dat alles ineens perfect en compleet zorgeloos was, zeker niet, maar mijn leven voelde wel stabiel. Mijn man had altijd een duidelijke kinderwens. Voor hem voelde het idee om samen een gezin te stichten als iets heel vanzelfsprekends. Voor mij bleef het een vraagstuk dat gepaard ging met talloze vragen. Wat gebeurt er als ik volledig overbelast raak? Kan ik wel verbinden als ik zelf uitgeput ben? En wat als ik onderuitga? Met name over dat laatste heb ik veel nagedacht. Ik wist uit de jaren ervoor wat er kon gebeuren als ik onderuit zou gaan én ik was me heel bewust van de oorzaken. Langdurige overprikkeling, slecht slapen, traag herstellen, lichamelijke klachten, emotionele schommelingen en een zenuwstelsel dat eenmaal overbelast niet snel meer terugschakelt naar de 'normale' modus van relatieve ontspanning. Als je alleen voor jezelf hoeft te zorgen is dat heel vervelend, maar dan is er meestal wel tijd om te herstellen, plan je wat extra rustmomenten in. Als moeder is dit natuurlijk een compleet ander verhaal. Een baby is er altijd. Ook als jij even niet lekker in je vel zit. Of wanneer je totaal overprikkeld bent. Een baby wacht niet tot jij hersteld bent. Dat besepte ik heel goed toen ik begon na te denken over het krijgen van kinderen. Omdat ik weet hoe essentieel slaap voor mij is – één slechte nacht kan me al ontregelen –, zat daar mijn grootste twijfel: kan ik het wel aan, zo'n negen maanden durende zwangerschap en, nog veel belangrijker, het moederschap?

Ik had genoeg verhalen gehoord van vrouwen die na hun bevalling ernstig ontregeld raakten, soms zelfs zo erg dat een psychiatrische opname nodig was. Dat nam ik mee in mijn afweging. Dat de beslissing om wel of niet ja te zeggen tegen een kinderwens bij mij geen kwestie was van romantische beelden en simpelweg 'we gaan ervoor' roepen, dat is waarschijnlijk wel duidelijk. Ik heb echt alle voors en tegens afgewogen en meerdere keren met mijn man besproken hoe we het zouden doen als ik wel een keer onderuit zou gaan. Ik wilde dat ook hij heel goed doordrongen was van het feit dat dat kon gebeuren en dat er op zulke momenten meer van hem gevraagd zou worden. Dat soort dingen zei ik niet als dreigement, maar vanuit een realistische kijk. Wat als het anders loopt dan

we hopen, kun jij dat dan opvangen? En heel praktisch: hoe pakken we dat aan? Uiteindelijk gaven mijn gevoel en het vertrouwen de doorslag. Ik kende mezelf inmiddels goed genoeg om signalen van overprikkeling en overbelasting te herkennen en ik had voldoende tools om daarmee om te gaan. We hadden (en hebben) een vangnet én we spraken met elkaar af om vroegtijdig hulp in te schakelen als dat nodig zou zijn. Dat ging niet alleen om het bellen van opa en oma, maar ook bijvoorbeeld om het inschakelen van de POP-poli en om het vroegtijdig bespreken van medicatie, mocht dat aan de orde zijn. Niet wachten tot het escaleert, maar op tijd aan de bel trekken dus. Mijn kinderwens won het van de zorgen en onzekerheden. Samen besloten we, heel doordacht, ervoor te gaan.

Het verhaal van Evi (29)

Ik ben niet het type vrouw dat altijd al wist dat ze kinderen wilde. Ik heb er in mijn leven veel over nagedacht én veel twijfels bij gehad. Vooral twijfels over of ik het wel kan. Ben ik in staat om de moeder te zijn die ik vind dat mijn kinderen verdienen? Kan ik het leven aan en daarnaast mensen opvoeden? Ik ben nu 29 en sinds 3 jaar woon ik samen met mijn (niet-gediagnosticeerde, maar zeker wel neurodivergente) vriend van 31 jaar. Hij wil heel graag kinderen en heeft geen twijfels. Liever vandaag dan morgen. Sinds ik met hem samen woon is de kinderwens groter en duidelijker geworden en twijfel ik veel minder of ik het kan. Ik heb het geluk dat mijn schoonmoeder en schoonzus-sen in dezelfde straat wonen, en dus weet ik dat er een 'community' klaarstaat om te helpen.

KAN IK DAT WEL, ZWANGER ZIJN?

Onzekerheid en twijfels als vrouw met autisme

De datum weet ik nog precies: 14 september 2021. Ik had al een voorgevoel en dat werd bevestigd toen ik een test deed. Gewoon thuis, op het toilet. Het was niet de eerste test die ik deed dat jaar, maar terwijl ik wachtte op de uitslag had ik het gevoel dat het dit keer anders was. Dat bleek te kloppen. Ineens verscheen de plus in het schermpje, overduidelijk. Een positieve

uitslag, ik was zwanger! In eerste instantie was er vooral ongeloof. Is dit echt? Wij gaan dus een kindje krijgen? Het was meteen iets van ons samen en we hadden allebei een gevoel van blijdschap, verwondering en onwerkelijkheid.

Hoewel ik vanaf het moment dat ik het plusje op de zwangerschapstest zag heel erg blij was, werd ik ook meteen overspoeld door allerlei vragen. Dit was wat we wilden en dat het gelukt was maakte me oprecht gelukkig, maar tegelijkertijd begon mijn hoofd overuren te draaien.

Achteraf bleken veel van de vragen die toen door mijn hoofd gingen helemaal niet zo uitzonderlijk. Hoewel er nog weinig onderzoek is dat specifiek kijkt naar de kinderwens bij vrouwen met autisme, laat de bestaande literatuur wel zien welke factoren vaak een rol spelen in de overweging om kinderen te willen. In onderzoek naar zwangerschap en ouderschap bij autistische vrouwen gaat het vooral over thema's als behoefte aan voorspelbaarheid, zorgen over overprikkeling, slaaptekort, verlies van routine en vragen rondom mentale draagkracht. Precies de dingen waarover ook ik mezelf vragen stelde voor ik ja durfde te zeggen tegen mijn kinderwens. De kinderwens van vrouwen met een ASS-diagnose lijkt niet zozeer af te wijken van die van andere vrouwen, maar de afweging ernaartoe kan complexer voelen. Vragen als: 'Kan ik omgaan met de veranderingen?', 'Hoeveel herstelruimte heb ik nodig?' en 'Hoe houd ik regie in een onvoorspelbare periode?' kunnen een grotere rol spelen, zo blijkt uit onderzoek.

Ook de 'Leidraad aanstaand ouderschap en autisme' van Lisa Snip en Vivian Snouckaert (2019) benoemt dat de kinderwens bij iemand met autisme net zo divers is als bij ieder ander. De een voelt een duidelijke wens, de ander juist niet. En veel mensen twijfelen. Dat laatste is voor vrouwen met autisme ongetwijfeld heel herkenbaar. De Leidraad moedigt vrouwen aan om bewust stil te staan bij vragen als: 'Waarom wil ik kinderen, hoe reageer ik op stress en onvoorspelbaarheid, en welke steun heb ik om mij heen?'

In *Praktische gids voor volwassenen met ASS* geeft klinisch psycholoog en autismedeskundige Annelies Spek aan dat het opvoeden van kinderen door mensen met autisme als erg zwaar en intensief kan worden ervaren. Opvoeden is iets wat veel mensen 'op gevoel' doen, maar precies dat is voor veel vrouwen met ASS lastig. Het kan voor een ouder met autisme soms

extra moeilijk zijn om in te schatten wat een kind nodig heeft. Ook daarom kan ondersteuning, zoals van je partner of familie, heel belangrijk zijn. Ik zeg hier trouwens bewust 'kán extra moeilijk zijn', want zoals ik ook in mijn vorige boek regelmatig benadrukte: ieder mens met autisme is anders. Er is geen blauwdruk voor dé vrouw met autisme en dus ook niet voor dé moeder of dé zwangere vrouw met een ASS-diagnose. Spek benoemt in haar gids ook dat het voor moeders met autisme moeilijker kan zijn om de voornamelijk non-verbale signalen van hun baby te leren snappen. Maar daar staat tegenover dat (aanstaande) ouders met autisme vaak heel bewust in het leven staan. Uit onderzoek komt naar voren dat ouders met autisme aangeven zich als voorbereiding uitgebreid ingelezen te hebben. Voor mij enorm herkenbaar. Als er iets is dat mij houvast geeft in het leven, dan is het informatie. Dus op het moment dat ik ontdekte dat ik zwanger was, begon ik me meteen uitvoerig voor te bereiden. Ik las alles wat ik kon vinden over zwanger zijn, van het bekende *Oei, ik groei* en *Hét zwangerschapshandboek* tot *Ouders van Nu*. Ik struinde websites als 24Baby en Babybites af en volgde trouw alle denkbare zwangerschapsapps. Ik wilde voorbereid zijn op ieder denkbaar scenario.

Ik bereidde me dus voor op alles wat zou gaan gebeuren. Of zou kúnnen gebeuren eigenlijk, want dat niets zo onvoorspelbaar is als een baby, maar ook een zwangerschap, dat heb ik inmiddels tot drie keer toe ervaren. Toch probeerde ik, door me uitvoerig te verdiepen in alle mogelijkheden, opties en scenario's, alles zo voorspelbaar mogelijk te maken. Want als er iets is waar vrouwen met autisme behoefte aan hebben, dan is het wel voorspelbaarheid. En precies dat is lastig als het gaat om zwangerschap, want die periode brengt bij uitstek allerlei factoren met zich mee die moeilijk volledig te voorspellen zijn. Denk alleen maar aan alle lichamelijke veranderingen, hormoonstommelingen, medische controles, een veranderend dagritme, minder slaap en de onzekerheid over hoe het leven er straks uit zal zien. Voor iemand met autisme kan dit betekenen dat het brein continu bezig is met het verwerken en weer bijstellen van alle informatie die binnenkomt, waardoor er nog sneller dan normaal spanning en overbelasting kunnen ontstaan. Dat is waarom de vragen rondom een kinderwens vaak gaan over verandering, onvoorspelbaarheid en continu afstemmen. Een zwangerschap is vanuit het voorspellende brein – hier kom ik zo me-

teen uitgebreider op terug – misschien wel een van de meest uitgesproken periodes van voortdurende ‘voorspellingsfouten’. Ben je net gewend aan het feit dat je broek niet meer dichtgaat en heb je je eerste zwangerschapsbroek met elastiek aangeschaft, ben je ineens weer kilo's zwaarder, met een buik die steeds meer ruimte inneemt. Negen maanden lang valt het gewoon nauwelijks te voorspellen wat er met je lijf en je leven gebeurt. En dat is ingewikkeld.

Een onderwerp dat bij veel vrouwen met autisme opkomt wanneer ze nadenken over kinderen krijgen, is erfelijkheid. Heel concreet: hoe groot is de kans dat mijn kind ook autisme zal hebben? Op die vraag bestaat geen eenvoudig antwoord. Onderzoek laat zien dat genetische factoren een belangrijke rol spelen bij het ontstaan van autisme. Tegelijk heeft autisme niet één duidelijke oorzaak. Waarschijnlijk ontstaat autisme door een complex samenspel van genetische aanleg en omgevingsfactoren. Onderzoekers kijken daarbij ook naar factoren tijdens de zwangerschap en rondom de geboorte. Sommige factoren, zoals vroeggeboorte, zwangerschapsdiabetes en bepaalde medische omstandigheden tijdens de zwangerschap, lijken samen te hangen met een verhoogde kans op autisme. Deze factoren op zichzelf verklaren echter niet waarom het ene kind wel autisme heeft en het andere niet. Met andere woorden: genetische aanleg lijkt een belangrijke basis te zijn, terwijl daarnaast biologische en omgevingsfactoren mogelijk invloed hebben op hoe deze aanleg zich ontwikkelt. De precieze combinatie verschilt van persoon tot persoon.

Een simpel antwoord op de vraag ‘Is autisme erfelijk?’ is dus niet te geven. Er zijn daarnaast aanwijzingen dat foliumzuurgebruik rond de conceptie en in de vroege zwangerschap samenhangt met een lagere kans op autisme. De schatting van de kans op het ontstaan van autisme hangt dus af van verschillende factoren, zoals het aantal familieleden met autisme en de mate van genetisch verwantschap. Daarbij geldt: hoe dichterbij het familielid staat, hoe groter de kans. De kans op autisme is dus groter wanneer een eerstegraads familielid autisme heeft dan wanneer opa of een tante een ASS-diagnose heeft. Wat verder meespeelt is de leeftijd van de ouders bij de conceptie: een hogere leeftijd van zowel de moeder als de vader wordt in onderzoek in verband gebracht met een verhoogde kans op autisme bij het kind. Genen en erfelijkheid zijn zo complex dat er geen

algemene uitspraken te doen zijn over de overdraagbaarheid van autisme op de volgende generatie. Ook de onderzoeken hiernaar geven geen concreet antwoord. Net als met andere eventueel erfelijke of aangeboren aandoeningen in de familie is het verstandig hierover na te denken. Stel dat jouw kindje, net als jijzelf, misschien autisme heeft. Maakt dat voor jouw kinderwens verschil? Als ik voor mezelf spreek, dan is dit iets waar ik zeker over nagedacht heb toen mijn kinderwens concreter werd. De vraag 'Wat als mijn kind ook autisme heeft?' kwam regelmatig voorbij. Dat vond ik geen onbelangrijke gedachte. Tegelijkertijd merkte ik dat mijn antwoord hierop niet zwart-wit was. Aan de ene kant realiseerde ik me natuurlijk dat autisme uitdagingen met zich mee kan brengen, maar tegelijk zie ik in mijn werk én in mijn eigen leven dat autisme niet per definitie een probleem hoeft te zijn. Zeker niet wanneer er begrip is, wanneer iemand goed begeleid wordt en leert wat helpend is in het omgaan met prikkels, veranderingen en emoties. Dat maakt een wereld van verschil. Ook met mijn man was het een onderwerp van gesprek. Voor ons beiden gold dat we het belangrijk vonden om erover na te denken, maar we voelden ook allebei dat dit ons niet moest weerhouden om voor kinderen te gaan. Wat voor mij misschien wel het meest doorslaggevend was, is het besef dat als mijn kind autisme zou hebben, ik juist iets te bieden heb. Als moeder met autisme kan ik me als geen ander inleven in hoe iets voor een kind kan voelen. Ik begrijp van binnenuit wat overprikkeling doet, waarom voorspelbaarheid zo belangrijk kan zijn en hoe intens veranderingen kunnen binnenkomen. Ik zie het nu ook terug bij mijn zoon. Zonder dat ik weet of er sprake is van autisme, herken ik wel bepaalde dingen, zoals zijn behoefte aan voorspelbaarheid en structuur, iets wat overigens veel kinderen hebben. Juist daarin merk ik dat ik goed op hem kan aansluiten. Ik voel vaak intuïtief aan wat hij nodig heeft en probeer hem daarin zo goed mogelijk te begeleiden en ondersteunen. Voor mij maakte dit alles dat de gedachte 'Wat als mijn kind autisme heeft?' uiteindelijk geen reden was om mijn kinderwens los te laten. Integendeel: het gaf me ook vertrouwen. Vertrouwen dat, wat er ook zou komen, ik in staat ben om mijn kind te helpen zich zo goed mogelijk te ontwikkelen in deze wereld.

EEN ONMISBARE GIDS VOOR (AANSTAANDE) MOEDERS MET AUTISME

Met checklists voor je babyuitzet, bevalplan & babyplanner

Het moederschap kan voor vrouwen met autisme extra uitdagend zijn. De onvoorspelbaarheid, veranderingen en hoge verwachtingen kunnen veel vragen oproepen. In *AutismeKRACHT voor (aanstaande) moeders* combineert GZ-psycholoog Céline Mollink professionele kennis met haar persoonlijke ervaringen als moeder met autisme. Met praktijkverhalen en actuele inzichten laat ze zien welke uitdagingen en krachten een rol kunnen spelen in de periode van kinderwens tot moederschap.

Dit essentiële boek biedt herkenning, normalisering en concrete handvatten voor (aanstaande) moeders met autisme, hun naasten en professionals. Een boek dat uitdagingen erkent, kwaliteiten zichtbaar maakt en stereotypes over autisme en moederschap doorbreekt.

‘Dit boek laat zien waarom bij autisme en zwangerschap oog voor de persoon achter de diagnose essentieel is.’

– **Martine Wagemans**, voormalig verloskundige en specialist in bevalverweving

‘Dit boek biedt herkenning en laat zien wat moederschap met autisme soms extra intens maakt.’

– **Sonja Silva**, presentatrice, podcastmaker en neurospicy mama



CÉLINE MOLLINK is GZ-psycholoog, moeder van drie kinderen en heeft autisme. Op haar Instagramaccount *AutismeKRACHT* deelt ze persoonlijke ervaringen, praktische tips en vernieuwende inzichten over autisme.



**KOS
M•S**

NUR 770
KOSMOS UITGEVERS,
UTRECHT/ANTWERPEN