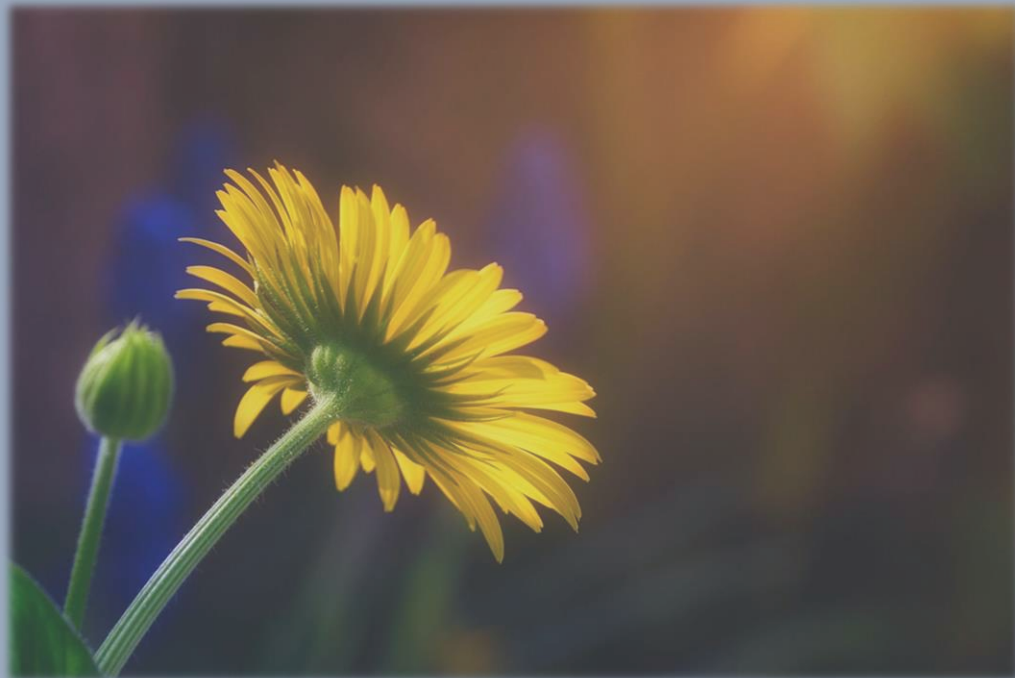


# De betekenis van mijn autisme ...



Annemiek Koster  
t.g.v. oratie Sander Begeer

Amsterdam, 20 mei 2022



## Subtiel (verborgen) autisme:

Hulpvragen zonder passend antwoord leiden tot onjuiste diagnoses en wanhoop

- Het lukt niet
- GGZ-consumptie
- Geen of kort effect
- Wanhopig zoeken
- Vooral bij vrouwen bij wie het autisme later blijkt



## Negatieve spiraal:

- Verlegen, teruggetrokken
- Onzeker, bevestiging zoeken
- Afkijken 'hoe het moet'
- Geen eigen kompas - > negatief zelfbeeld en schuld
- Wekt irritatie en afstand
- Eenzaam en onbegrepen



## Aanhaken:

- Vertraagde opleiding:
  - Mulo
  - Kweekschool
  - Universiteit
  - Promotie

## Intussen *'hoe moet het?'*:

- Romantische romans met vrouwen – R. Pilcher e.d.
- Romans met filosofische inslag – S. de Beauvoir
- Psychologie en pedagogiek
- Psychologisch assistente
- Studie Psychologie



"Ze huilt, maar ze lacht" - Maan

## Overleven:

- Gevoelens en onmacht verbergen
- Regels niet snappen
- Verbaal scherp – niet altijd positief....
- Vrolijk blijven
- Structuur zoeken:
  - ✓ Foto's
  - ✓ Besturen
  - ✓ Ondersteunend werk
- 'Duiken'/vluchten



## Speurtocht naar passende hulp:

- Somberheid en nachtmerries
- Gesprekstherapie
- Gedragstherapie
- Groepstherapie
- Psycho-analyse

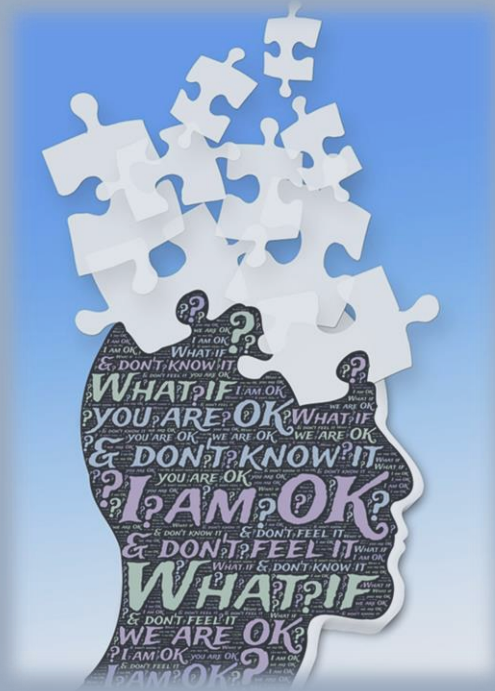


**DON'T GIVE  
UP!**



## Coping-strategieën:

- Kopiëren
- Observeren
- Analyseren
- Vragen om bevestiging
- Camouflage



## Voor en vlak na de diagnose:

- Ervaringsverhaal
- Herkenning
- Ina van Berckelaer
- Diagnostiek

## Diagnose:

- Ontroering
- Bevestiging van mijn onschuld!!
- Verlies van illusies → rouwproces

## Na de diagnose:

- Psycho-educatie
- Psychotherapie
  
- Cognitieve gedragstherapie





## Leren leven met autisme:

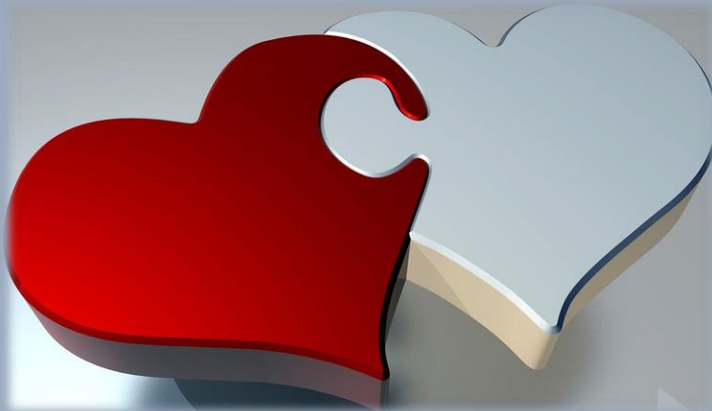
- Perspectief: een leven lang
- Lang gecompenseerd
- Lang gecamoufleerd
- Het 'zelf' uitpellen en ervaren
- Zelfbekrachtiging -> kompas ervaren
- Autisme van binnen naar buiten brengen
- Laat leren leven met autisme



## Geen label .....

*zonder wasvoorschrift!*

- Autisme is niet toonbaar
- Slechts gedragsobservaties
- Generalisatie van 'kenmerken'
- Voorspellen van kenmerken
- Niet geloven van kenmerken
- Niet 'nieuwsgierig' (willen?) zijn
- Stigmatisering



## Zoeken naar zingeving:

- Hoe verhoud ik mij tot anderen?
- Hoe leg ik het uit -> website
- Hoe maak ik verbinding?
- Dingen doen waar ik goed in ben
- Dingen doen waar ik blij van word
- Vrijwilligerswerk rond autisme



## De betekenis van mijn autisme:

- Label als noodzaak
- Label als erkenning en valide verklaring
- Uitdaging
- Kenmerken als smaakmaker en uitdaging
- Zelfacceptatie vormt de basis



**Dank voor uw aandacht!!**

En, veel succes met

het vergroten van het inzicht in de  
(grenzen van) autisme

en de verscheidenheid daarbinnen!

**Vragen?**

[www.mikkiko.nl](http://www.mikkiko.nl)  
[info@mikkiko.nl](mailto:info@mikkiko.nl)