



Lianne Greftenhuis: „Ik was jarenlang depressief. Dat heeft lange tijd mijn autisme gemaskeerd."

FOTO ROB VOSS

'Ik kijk hoe het hoort en imiteer dat gedrag'

Vrouwen kunnen beter verbergen dat ze autisme hebben dan mannen

Er zijn meer mannen met autisme dan vrouwen. Maar vrouwen krijgen de diagnose pas later of helemaal niet, omdat ze de kenmerken beter maskeren.

SUUS RUIS

Anno 2022 willen we zo min mogelijk de nadruk leggen op het verschil tussen mannen en vrouwen. Maar waar het autisme betreft, zijn die verschillen er zeker nog. Sowieso in cijfers: er zouden meer jongens en mannen met autisme leven dan meisjes en vrouwen. Maar ook in de diagnose – en het moment waarop die wordt gesteld – en de manier waarop stoornissen in het autismespectrum tot uiting komen. De Autismeweek (van 2 tot en met 9 april) is een goed moment om die verschillen in kaart te brengen.

Vrouwen passen zich aan

Ruim 1 procent van de Nederlanders, ongeveer 200.000 mensen, leeft met autisme. Autisme is de verzamelnaam voor gedragskenmerken die duiden op een kwetsbaarheid op de volgende gebieden: sociale interactie, communicatie, flexibiliteit in denken en handelen, en informatie filteren en integreren. De aandoening is in hoge mate aangeboren.

Er zijn meer mannen met gediagnosticeerd autisme dan vrouwen. Lang werd gedacht dat de verhouding ongeveer vier op één was, maar omdat vrouwen veel minder snel de diagnose krijgen, lijkt die eerder drie op één te zijn. Alsnog een verschil.

Over het algemeen is te stellen dat autisme bij vrouwen doorgaans minder goed herkend wordt dan bij mannen. Omdat het zich bij vrouwen anders uit, wordt het vaak niet opgemerkt. Vrouwen zijn bovendien meesters in het camoufleren van de stoornis; geen goede zaak, want dat kan leiden tot uitputting en psychische problemen.

Autistisch of depressief?

Naar schatting krijgt de helft van de mensen met autisme ooit te maken met een depressie. En geregeld wordt autisme in eerste instantie ook aangezien voor (alleen) een depressie. Het is lang niet altijd makkelijk om het verschil te zien, want zowel depressieve mensen als mensen met autisme kunnen moeite hebben met het uiten en communiceren van hun gevoelens. Bovendien hebben beide groepen vaak moeite met sociale relaties.

Vrouwen passen zich aan

Lianne Grefthuis (33) herkent de problematiek. Zij kreeg pas op haar 28ste de diagnose autisme, terwijl ze al vastliep toen ze 9 jaar was. „Ze dachten eerder aan een persoonlijkheidsstoornis“, vertelt ze. „Ik was ook jarenlang depressief. Dat werd altijd eerst gezien en heeft heel lang mijn autisme gemaskeerd.“

Volgens autisme-expert Rianne Jansen (47), zelf in 2007 gediagnosticeerd met autisme, gaat dat maskeren bij vrouwen vaak automatisch. „Het is niet zo dat je zegt: 'Kom, ik ga mijn autisme eens lekker camoufleren'. Wat ook meespeelt is dat de maatschappij andere verwachtingen van mannen en vrouwen lijkt te hebben. Als een man een hele dag gaat vissen en nergens anders aan denkt, vindt men dat typisch kerelgedrag. Wanneer een vrouw zich urenlang op een hobby stort en zich nergens anders om bekommert, wordt dat sneller als egoïstisch bestempeld. Helemaal als ze kinderen heeft.“

Gekopieerd gedrag

Grefthuis denkt dat vrouwen over het algemeen beter zijn in het observeren en analyseren van anderen dan mannen. „Ik herken dat van mezelf“, zegt ze. „Ik kijk ook hoe anderen zich gedragen - 'hoe het hoort'- en imiteer dat gedrag. Je wilt er toch bij horen. Als kind wilde ik dolgraag sociale contacten, net als anderen, en niet gepest worden. Daarom forceerde ik het toen. Omdat vrouwen vaker imiteren, denken mensen snel dat wij minder moeite hebben met dat sociale stuk dan mannen. Maar ook al lijkt het sociaal wenselijk gedrag ons makkelijk af te gaan, het betekent niet dat het in ons hoofd geen drukte en chaos is.“

Jansen vult aan dat dat kopiëren van anderen niet altijd een bewuste keuze is. „Soms weet ik oprecht niet hoe ik dingen moet aanpakken of hoe ik me moet gedragen. Dan kijk ik vanzelf naar een ander. In veel gevallen maak ik me dat gedrag vervolgens wel eigen. Een voorbeeld: als ik vroeger iemand troostte, deed ik dat vaak omdat ik dacht: oh ja, dat moet nu. Nu gaat dat makkelijker en voel ik er ook echt iets bij. Het is gemeend.“

„Ik vind het niet fijn dat buitenstaanders nog vaak denken dat we een soort robots zijn en dat het een aangeleerd trucje is. Dat ik heb geleerd om te troosten en wel vriendinnen had, was helaas een belangrijke reden dat ik bijna de diagnose autisme ben misgelopen. Rond mijn 20ste heb ik zelfs anderhalf jaar in een psychiatrische kliniek doorgebracht omdat mijn autisme nog niet onderkend werd. Ik was al 33 toen het uiteindelijk duidelijk werd.“

Uitpluizen

Volgens de Nederlandse Vereniging voor Autisme(NVA) is er ook een duidelijk verschil te zien in

therapie voor mannen en vrouwen. Over het algemeen zouden vrouwen meer diepgang zoeken en meer willen uitpluizen over hoe het precies zit met autisme. Mannen willen in de regel gewoon wat concrete tips en handvatten om verder te kunnen gaan met hun normale leven.

Tijdens haar vrijwilligerswerk bij het Wende Autismecafé is Greftenhuis nog iets anders opgevallen. „Ik zie dat de vrouwen die daar komen, over het algemeen sensorisch gevoeliger zijn dan de mannen. Ze kunnen minder goed tegen geluid en andere prikkels.”

Netwerken als het Female Autism Network of the Netherlands (FANN) en de Expertgroep Autismen en Vrouwen (EVA) van de NVA hebben zich onder andere tot doel gesteld om de diagnostiek van vrouwen te verbeteren. Hopelijk wordt autisme bij hen daardoor in de toekomst sneller ontdekt. „Niet om een etiketje te plakken, maar om mensen sneller de juiste behandeling te bieden,” zegt Greftenhuis.

Blij met autisme

Autisme is niet alleen een last, willen beide vrouwen benadrukken. Janssen: „Ik vind dat mensen soms lang in emoties blijven hangen en dat zorgt af en toe voor 'gedoe'. Zelf ben ik vrij rationeel. Dat kan handig zijn. Vooral op je werk is het niet altijd een goed idee om alles maar vanuit je gevoel te doen. Daarnaast kan mijn intense focus ook nuttig zijn.”

Greftenhuis vindt het fijn dat ze zich lang kan concentreren. „En mensen weten wat ze aan mij hebben, omdat bij mij afspraak altijd afspraak is. Ik ben wat dat betreft een eerlijk en betrouwbaar persoon.”
Voor meer informatie: autisme.nl