

Jongens met autisme zullen ongetwijfeld veel herkennen in het onlangs verschenen boek *Lifehacks voor meiden met autisme*. Toch is het heel waardevol dat meisjes nu - eindelijk - hun 'eigen' boek over autisme hebben. Want de manier waarop autisme doorwerkt in je leven, kan totaal anders zijn als je een vrouw bent. En dan heb je als pubermeisje met autisme óók nog te dealen met zaken als menstruatie, groeiende borsten, knellende maillots, beugel-bh's en make-up.

# Ontelbare ongeschreven regels

Door Julie Wevers

Het sociale leven van meisjes kent ontelbare ongeschreven regels en rituelen. Om hierin succesvol te kunnen navigeren, heb je behoorlijk goed ontwikkelde sociale vaardigheden nodig. En dat is nou precies wat meisjes met autisme doorgaans missen. Op de basisschool redden zij zich vaak nog wel aardig tussen andere meisjes. Bovendien kunnen zij er dan nog voor kiezen om vooral met jongens op te trekken. Eenmaal op de middelbare school is die escape helaas vaak niet meer mogelijk - dan breekt namelijk onverbiddeijk de tijd van de 'hokjes' aan. Hierbij hoort onder meer dat jongens in principe met jongens omgaan en meisjes met meisjes - tenzij je verliefd op elkaar bent. En dus moeten meisjes met autisme zich maar zien te redden tussen de neurotypische meisjes, zo goed en zo kwaad als het gaat.

Voor hen biedt het onlangs verschenen boek van het Female Autism Network of the Netherlands (FANN) waarschijnlijk een welkome houvast. Niet alleen vanwege de herkenning, maar ook omdat er veel goede praktische tips in staan.

## 'Moeilijkste tijd'

'In de pauzes gaan de meisjes uit de klas vaak samen naar de wc, ze zijn dan bezig met make-up en praten over jongens,' zegt Suze (15) in *Lifehacks voor meiden met autisme*. 'Ik merk dat ze dat ook van mij verwachten. Maar als ik probeer mee te doen, lukt het me niet goed en word ik uitgelachen. (...) Dit is de moeilijkste tijd van mijn leven.' Op de middelbare school praten veel meisjes graag over zaken als verliefdheid, feestjes, make-up en kleren. Voor meisjes met autisme zijn deze onderwerpen vaak óf totaal oninteressant of ze weten er nog te weinig van om er 'op niveau' over mee te kunnen praten. Eigenlijk zouden veel van deze meisjes het veel liever over heel andere dingen willen hebben; over hun lievelingspaard bijvoorbeeld. Al snel komen ze er echter achter dat dát meestal niet op prijs wordt gesteld.

## Gender

Het boek staat ook uitgebreid stil bij de bijzonderheden van relatief veel meisjes met autisme op het gebied van gender en seksualiteit. Terecht, want die maken hen nóg kwetsbaarder voor uitsluiting. In de puberteit worden veel vrouwen met autisme voor hun gevoel te snel in het

hokje 'vrouw' gedwongen. Niet alleen door hun snel veranderende lichaam, maar ook door hun omgeving. In dat hokje 'vrouw' voelen zij zich lang niet altijd thuis. In een Zweeds onderzoek uit 2014 gaf maar liefst twee derde van de vrouwen met autisme aan dat ze in hun jeugd een tomboy waren, tegenover een derde van de vrouwen zonder autisme. En onderzoek onder deelnemers van het Nederlands Autisme Register (NAR) laat zien dat 22 procent van de volwassen vrouwen met autisme zich niet eenduidig vrouw voelt, terwijl acht procent van de mannen met autisme zich niet eenduidig man voelt. Ook als het om de seksuele oriëntatie gaat, vormen vrouwen met autisme een bijzondere groep, zo laat ook buitenlands onderzoek zien. Relatief vaak is er bij hen sprake van biseksualiteit, homoseksualiteit of asexualiteit. Meisjes met autisme kunnen dus op veel manieren 'anders' zijn dan hun leeftijdsgenootjes. En dat is zwaar, want zeker op de middelbare school wil je één ding voorkomen: dat je uit de groep valt. Om dit te voorkomen kunnen meisjes heel ver gaan in het compenseren en camoufleren van hun anders-zijn. Met grote nadelige gevolgen voor hun psychische gezondheid, zo weten we inmiddels.

## Wiebelhakken

*Lifehacks voor meiden met autisme* schiet meisjes hierbij op twee manieren te hulp. Enerzijds geeft het de meisjes zelf (maar ook hun ouders en vrienden) tips waarmee uitsluiting kan worden voorkomen. Bijvoorbeeld oefeningen die helpen om



Onder redactie van Els Blijd-Hoogewijs, Marleen Bezemer en Audrey Mol.  
Uitgeverij SWP,  
ISBN: 9789088509797,  
€ 28,-.

wat 'flexibeler' te worden of de tip om een vriendin te laten waarschuwen als je in een groep wéér veel te lang over je favoriete onderwerp praat. Tegelijkertijd waarschuwen de auteurs duidelijk voor de risico's van camoufleren. Bijvoorbeeld het risico dat je als meisje met autisme op een gegeven moment helemaal niet meer weet wat je nou zélf ergens van vindt. 'Blijf daarom voor jezelf bedenken wanneer je je wil aanpassen en wanneer je juist jezelf wil zijn,' aldus het boek. Ook steunen de auteurs meisjes die besluiten om vooral zichzelf te blijven. Bijvoorbeeld door niet te kiezen voor knellende maillots en wiebelhakken, maar voor kleren die zij lekker vinden zitten. En ja, zo waarschuwt het boek, dan kán je het verwijt verwachten dat je jongensachtige kleding draagt. Maar dan zeg je ijskoud: 'Ik hou gewoon van stoere kleding'.●