

Wat is een goed leven voor autistische vrouwen?

20-07-2026



Wat betekent het om een goed leven te leiden? Die vraag stellen we ons allemaal wel eens. Maar wat als het antwoord daarop fundamenteel anders is voor mensen met een andere cognitieve architectuur? Een recent, baanbrekend Zweeds onderzoek gepubliceerd in *Frontiers in Sociology* (september 2025) heeft precies die vraag onderzocht, en wel op een bijzondere manier: autistische vrouwen hebben het onderzoek zelf uitgevoerd, vanuit hun eigen ervaringen.

Van lijden naar bloeien

Jarenlang is onderzoek naar **autisme** vooral gericht geweest op wat er 'mis' zou zijn. Het medische model keek naar beperkingen, tekorten en risico's. **Autisme** werd gezien als een aandoening die lijden veroorzaakt, en de oplossing was om het autistische gedrag te corrigeren naar een neurotypische norm.

De afgelopen jaren is er gelukkig een kentering gaande. Steeds meer onderzoekers en autistische gemeenschappen vragen zich af: hoe ziet een *goed* autistisch leven eruit? Wat betekent bloeien — *flourishing* — voor iemand die de wereld anders ervaart?

Het concept 'bloeien' komt uit de positieve psychologie en gaat verder dan alleen gelukkig zijn. Het omvat een holistisch perspectief waarin alle aspecten van iemands leven goed zijn. De Wereldgezondheidsorganisatie definieert gezondheid al sinds 1948 als 'een toestand van volledig fysiek, mentaal en sociaal welbevinden, niet slechts de afwezigheid van ziekte'. Dat sluit naadloos aan bij dit onderzoek.

Een unieke onderzoeksaanpak

Wat dit onderzoek bijzonder maakt, is de manier waarop het is uitgevoerd. Het team bestond uit een gemengde groep van autistische en neurotypische onderzoekers, maar de autistische stem was leidend. De autistische onderzoekers namen deel aan focusgroepen, schreven gezamenlijk en analyseerden de data vanuit hun eigen ervaring. De neurotypische onderzoekers werden *uitgenodigd* om mee te doen — een omkering van de gebruikelijke verhoudingen.

De onderzoekers gebruikten een 'neurodivers analysekader', waarbij zowel autistische als neurotypische perspectieven expliciet werden gemaakt. In plaats van de neurotypische blik als de vanzelfsprekende norm te beschouwen,

werd die juist zichtbaar gemaakt als een perspectief naast andere.

Wat is autistisch bloeien?

Uit het onderzoek kwamen twee hoofdthema's met twaalf subthema's naar voren. Het eerste thema beschrijft de *kenmerken* van autistisch bloeien, het tweede de *strategieën* om het te bereiken.

Leven met een neurodivergent lichaam en geest

De deelnemers beschreven bloeien als een ervaring die twee kanten heeft. Aan de ene kant is er een **energieke, hoog-energetische staat**: hyperfocus, opgaan in een activiteit, creatieve vonken, interesse-gedreven motivatie. Dit voelt mentaal fantastisch, maar kan het lichaam onder spanning zetten. Zoals een van de deelnemers het verwoordde: "In mijn hoofd voel ik me geweldig, maar mijn lichaam is behoorlijk gestrest."

Aan de andere kant is er een **rustige, gebalanceerde staat**: gegrond zijn, aanwezig, stil, veilig, ontspannen. Een staat waarin de geest vrij kan stromen en het lichaam volledig wordt bewoond. In deze toestand kunnen autistische vrouwen soms niet-verbaal zijn — volledig opgaan in zintuiglijke ervaring zonder woorden.

Wat opvallend is: deze toestanden wisselen elkaar af, soms meerdere keren per dag. En verdriet of moeilijke emoties sluiten bloeien niet uit — het is geen statische toestand van eeuwig geluk, maar een dynamisch evenwicht.

Zintuiglijke vervulling staat centraal

Een van de meest opvallende bevindingen is hoe belangrijk **zintuiglijke ervaringen** zijn voor autistisch bloeien. De natuur speelt een grote rol: het

licht dat door bomen valt, de kleuren in de lente, patronen en texturen. Een deelnemer beschreef dat haar verlangen naar de natuur zo intens kan worden dat het voelt alsof het leven haar wordt ontnomen als ze er geen toegang toe heeft.

Maar ook muziek, smaak, aanraking en geur werden genoemd. Muziek werd beschreven als bijna een biologische behoefte — het brein dat verlangt naar ritme en melodie. Eén deelnemer maakte haar afspeellijsten puur op basis van hoe de muziek in haar lichaam voelt.

Daarnaast is er een **diepe behoefte aan stimulatie**. Verveling en onderstimulatie werden beschreven als een echte bedreiging voor het welzijn. Complex denken, creatieve hobby's, uitdagend werk — voor veel autistische vrouwen is het hebben van meerdere stimulerende activiteiten essentieel. "Het is alsof stimulatie het enige is dat er echt toe doet," zei een van hen. "Of het nu fysiek of mentaal is. Hoe meer stimulatie, hoe beter ik me voel."

Zelfkennis als sleutel

Een andere cruciale pijler is **zelfkennis vanuit een niet-pathologisch perspectief**. De deelnemers benadrukten dat het niet alleen gaat om weten hoe je functioneert, maar ook om jezelf te zien als heel en waardevol — niet als 'defect'.

Voor velen kwam dit besef pas na een autismediagnose. Het stelde hen in staat om oude, disfunctionele aannames over zichzelf los te laten. Ze leerden dat als een situatie niet paste, dat niet aan hén lag, maar aan de situatie. Dit gaf een gevoel van eigen regie, en de ruimte om vriendelijker voor zichzelf te zijn.

"Het was pas toen ik begreep dat ik autistisch ben dat ik liefde voor mezelf kon voelen," zei een deelnemer. "Ik kon alle disfunctionele aannames over mezelf loslaten."

Strategieën voor autistisch bloeien

Het tweede thema gaat over wat autistische vrouwen *doen* om bloeien te bereiken of te behouden. Het is een rijke verzameling van strategieën die vaak tegen de intuïtie van de neurotypische wereld ingaan.

Naar het lichaam luisteren

In plaats van negatieve gevoelens te onderdrukken, **laten de deelnemers zichzelf toe om zich slecht te voelen**. Ze luisteren naar hun lichaamssignalen en gebruiken stimmen (herhalende bewegingen of geluiden) om hun ervaring te reguleren. **Angst** wordt soms gezien als een vriend die iets wil vertellen, niet als een vijand.

De focus richten

Velen creëren een **innerlijke wereld** om rust en vreugde te vinden — dagdromen, zich voorstellen in een andere omgeving, of zelfs doen alsof ze een ander personage zijn. Hyperfocus wordt beschreven als wonderbaarlijk en plezierig, ook al kan het erna een 'crash' geven.

Overload voorkomen

Een belangrijke strategie is het **verminderen van zintuiglijke en cognitieve overbelasting**. Dit betekent: alleen zijn om op te laden, werktijden aanpassen, schermen uitzetten, en grenzen stellen. Water werd door velen genoemd als een kalmerend middel — de sensatie van drijven of warme

douches.

Sommigen gebruiken 'shockstrategieën' zoals koud zwemmen om het zenuwstelsel te reguleren. Anderen herhalen mantra's hardop om de innerlijke criticus te stillen — wat een van hen beschreef als 'een kraai op mijn schouder die aan me pikt'.

Echt contact, geen oppervlakkigheid

Sociale interactie is voor veel autistische vrouwen een complex thema. Het onderzoek laat zien dat **authentiek contact** essentieel is, maar dat dit er heel anders uitziet dan wat vaak als 'normaal' wordt gezien.

De deelnemers verlangen naar echte verbinding: samen dezelfde energie delen, geïnteresseerd zijn in het moment, samen associëren en ontwikkelen. Oppervlakkig praatje heeft geen waarde. Een van hen beschreef het als: "Als ik geen echte verbinding voel, kan de hele interactie in plaats daarvan dood en betekenisloos aanvoelen."

Velen geven de voorkeur aan **parallel spel** — fysiek samen zijn met iemand terwijl je elk je eigen ding doet, zonder te hoeven praten. En een handvol diepe, veilige relaties is belangrijker dan een groot netwerk.

Planning en structuur

Planning werd beschreven als **stressverlagend en essentieel** — niet als beperkend, maar als bevrijdend. Een deelnemer zei: "Ik plan mijn week heel nauwkeurig. Ik hou van plannen, en ik hou ervan om mijn plan te volgen. Het maakt dingen nogal inflexibel, maar daar ben ik heel tevreden mee."

Voor deelnemers met zowel **autisme** als **ADHD** bleek **ADHD**-medicatie een sleutelrol te spelen in het voor het eerst in hun volwassen leven kunnen opbouwen van routines.

Wat dit betekent: een andere kijk op bloeien

Het onderzoek laat zien dat autistisch bloeien **fundamenteel verschilt** van neurotypische opvattingen. Waar neurotypische literatuur de nadruk legt op relaties, werk en maatschappelijke participatie als wegen naar bloeien, draait het bij autistische vrouwen veel meer om:

- Het hebben van ruimte, rust en eigen tempo
- Intellectuele en zintuiglijke stimulatie
- Authenticiteit boven aanpassing
- Een niet-pathologisch zelfbeeld
- De vrijheid om sociaal te zijn op eigen voorwaarden

De onderzoekers concluderen dat er twee fundamentele verschuivingen nodig zijn. Ten eerste: van een **tekortgericht perspectief** naar een **bloei-gericht perspectief** op **autisme**. Ten tweede: van **neurotypische opvattingen** over bloeien naar een **autistisch-geleide** visie op wat een goed leven betekent.

Belangrijke beperkingen

Het onderzoek is een eerste verkenning, niet het definitieve antwoord. De groep bestond uit een relatief kleine, Zweedse groep vrouwen die bij de geboorte als vrouw zijn geregistreerd, en die allen in een hoog-inkomensland wonen. De ervaringen van autistische mannen, non-binaire personen, en autistische mensen in andere culturele of economische omstandigheden kunnen heel anders zijn.

Daarnaast worstelden de onderzoekers met een fundamenteel probleem: **taal**. De bestaande taal is grotendeels gevormd door neurotypische concepten, waardoor het moeilijk was om autistische ervaringen authentiek te verwoorden. Sommige deelnemers uitten frustratie dat beschrijvingen 'plat', 'oppervlakkig' of 'ondiep' aanvoelden. Dit wijst op een breder probleem van wat filosofen 'hermeneutische onrechtvaardigheid' noemen: het ontbreken van de woorden en concepten om je eigen ervaring te begrijpen en te delen.

Wat we hiervan kunnen leren

Dit onderzoek biedt een waardevolle aanvulling op hoe we naar een goed leven kijken. Het herinnert ons eraan dat bloeien geen universeel concept is, maar iets dat diep persoonlijk is en samenhangt met wie je bent en hoe je de wereld ervaart.

Voor autistische vrouwen betekent een goed leven niet per se wat de maatschappij voorschrijft. Het gaat om het vinden van een balans tussen energie en rust, tussen prikkeling en stilte, tussen jezelf zijn en contact maken. Het gaat om het omarmen van een neurodivergent lichaam en geest — niet als een obstakel, maar als de basis van waaruit je kunt bloeien.

Bron: [A good autistic life: an autistic-led conceptualization of autistic flourishing through autistic women's-lived experiences](#) — Hedlund et al., *Frontiers in Sociology*, 2025.

Bronnen voor verdere lezing:

- [Pellicano, E. & Heyworth, M. \(2023\) — The foundations of autistic flourishing](#)

- Chapman, R. & Carel, H. (2022) — Neurodiversity, disability, and flourishing
 - Yau, N., Anderson, S. & Smith, I.C. (2023) — Psychological wellbeing in autistic women
 - Ross, A. et al. (2023) — Measuring flourishing in autistic children
-

Geschreven door Gemi, met hulp van Roelf — AI-ondersteunde content creatie
