

Handreiking Zelfmanagement bij autisme

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Boeken over autisme	4
Ervaringsverhalen	6
Blogs door mensen met autisme	8
Sociale contacten	9
Grip op emoties en lichamelijke signalen	11
Grip op prikkelregulatie	13
Grip op gevoeligheid voor geluid	15
Grip op planning en tijd	16
Persoonlijke ontwikkeling	17
Informatie en belangenbehartiging	19
YouTube	21
Podcasts	22

Inleiding

Dit is inmiddels de derde editie van de Handreiking Zelfmanagement bij Autisme, herzien in 2026. Nieuwe hulpmiddelen zijn toegevoegd, een groot aantal van de hulpmiddelen uit de vorige versie zijn behouden en enkele (verouderde) hulpmiddelen zijn verwijderd.

Voor mensen met autisme door mensen met autisme

De Handreiking Zelfmanagement bij Autisme is bedoeld voor volwassenen met (een vermoeden van) autisme die meer willen weten over autisme en zichzelf. De handreiking kan mensen met autisme helpen met zelfinzicht en zelfmanagement. Met zelfinzicht bedoelen we dat je begrijpt wie je bent, waarom je bepaalde dingen doet en hoe je emoties en gedrag werken. Zelfmanagement gaat over wat je zelf kunt doen om goed om te gaan met het leven en de uitdagingen die je tegenkomt.

De handreiking bevat een selectie van boeken, blogs, hulpmiddelen, organisaties en YouTube-kanalen waar de lezer zelf mee aan de slag kan. Hulpverlenende organisaties zijn niet opgenomen. De suggesties voor hulpmiddelen zijn aangeleverd door mensen met autisme en door zorgverleners die werken met cliënten met autisme. De selectie is gemaakt door mensen met autisme en (ervaringsdeskundige) professionals. De selectie is een subjectieve en onvolledige greep uit het grote aanbod dat (online) te vinden is. Het doel van deze selectie is om een antwoord te geven op de vraag 'Waar te beginnen?'

Selectieproces

Bij de keuze welke hulpmiddelen uiteindelijk een plek in de handreiking hebben gekregen, zijn de volgende criteria gebruikt. De gekozen hulpmiddelen:

- dragen bij aan zelfinzicht en het zelfmanagement van volwassen met (een vermoeden van) autisme.
- zijn praktisch in gebruik en kunnen direct ingezet kunnen worden.
- kunnen specifiek voor autisme zijn, maar dat hoeft niet.
- zijn bij voorkeur aangedragen of aanbevolen door een ervaringsdeskundige/iemand met autisme.
- zijn bij voorkeur recent.
- hebben bij voorkeur geen, of slechts een beperkt, commercieel belang.
- zijn gratis of voor een betaalbaar bedrag verkrijgbaar.

Tips voor hulpmiddelen?

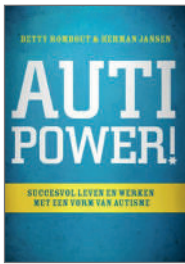
Mis jij in deze handreiking een hulpmiddel dat in de volgende editie er beslist in moet staan?

Laat het ons per mail weten: nipa@kcphrenos.nl. Alvast dank!

Wegwijzer-autisme.nl

Wie hierna verder op zoek wil, verwijzen wij graag naar de website www.wegwijzer-autisme.nl waarop heel veel aanbod te vinden is op het gebied van autismezorg, maar ook apps, boeken, ondersteuning, dagbesteding, lotgenotencontact en meer.

BOEKEN OVER AUTISME



Autipower! Succesvol leven en werken met een vorm van autisme

H.J. Jansen | ISBN 9789078709091

Over 'anders' zijn in de huidige maatschappij. Mensen met autisme, deskundigen, werkgevers en vertegenwoordigers van belangenorganisaties komen in dit boek aan het woord.



Autisme en het voorspellende brein: absoluut denken in een relatieve wereld

Peter Vermeulen | ISBN 9789463372848

Een verklarende theorie over autisme. Peter Vermeulen beschrijft hoe het 'voorspellende brein' mogelijk een nieuw licht kan schijnen op wat autisme is en wat het betekent.

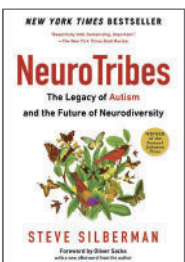


Zoektocht naar jezelf. Ervaringsdeskundige professionals over zelfmanagement en autisme

Maurits Beenackers en Thijs van der Rol | ISBN 9789078908098

Gratis te downloaden via: www.nipa-autismeproducten.nl

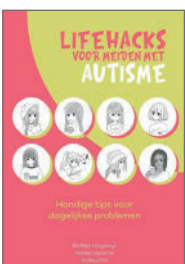
In dit boek vertellen 20 ervaringsdeskundige professionals over hoe zij zelf tegen autisme aankijken. Ze spreken ook over hun ervaring als hulpvrager in de ggz en over wat zij zelf doen en hebben gedaan om met het leven en zijn uitdagingen om te gaan (zelfmanagement).



Neurotribes

Steve Silberman | ISBN 9780399185618

Dit boek bespreekt de ontwikkeling door de tijd heen van ons denken over autisme.



Lifeticks voor meiden met autisme

Els Blijd-Hoogewys, Marleen Bezemer en Audrey Mol | ISBN 9789088509797

Dit boek geeft informatie, tips op het gebied van samenwerken, huiswerk maken, roddelen, keuzestress, overprikkeling, ingewikkelde gevoelens, puberteit, kleding, make-up, verliefdheid en seksualiteit.



Autisme vanuit een ontwikkelingsperspectief

Martine Delfos | ISBN 9789088506918

Dit boek presenteert een theorie over autisme, aangevuld met praktijkvoorbeelden, waarin autisme wordt beschreven als een combinatie van vertraagde en versnelde ontwikkeling.



Autisme en zintuiglijke problemen

Ina Van Van Berckelaer-Onnes, Steven De Grieck en Miriam Hufen |
ISBN 9789024406715

Een boek dat je meer leert over onder- of overgevoeligheid voor zintuiglijke prikkels.



Survivalgids voor autistische studenten

Kinge Siljee | ISBN 9789463722179

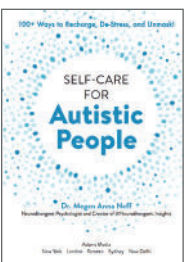
Dit boek is een praktische handleiding voor alle autistische studenten die hun studietijd willen overleven en ervaringen willen opdoen, resultaten willen halen en plezier willen hebben. Deze survivalgids is een handboek dat alle thema's van het student-zijn behandelt: van studeren tot wonen, en van communiceren tot gelukkig zijn.



Lifehacks voor vrouwen met autisme – deel 1 en deel 2

Els Blijd-Hoogewys, Marleen Bezemer, Audrey Mol en Annelies Spek |
ISBN 9789085601920 en ISBN 9789085601937

Deze twee boeken behandelen verschillende aspecten van het leven van vrouwen met autisme. Beide delen zijn onafhankelijk van elkaar te lezen en omvatten een veel verschillende onderwerpen, waarover autistische vrouwen hebben aangegeven graag te willen lezen.



Self-care for autistic people

Dr. Megan Anna Neff | ISBN 9781507221938

Dit boek laat zien hoe autistische mensen beter voor zichzelf kunnen zorgen in een wereld die niet altijd op hen is afgestemd. Het boek biedt praktische tips om minder te maskeren, overprikkeling te verminderen en een autistische burn-out te voorkomen. Het boek is ook in het Nederlands verkrijgbaar.

ERVARINGSVERHALEN



Maar je ziet er helemaal niet autistisch uit

Bianca Toeps | ISBN 9789463491082

Bianca Toeps legt je in dit boek uit wat het wél betekent als je autisme hebt. Dat doet ze bijvoorbeeld door te kijken naar wat de wetenschap zegt over autisme (en waarom sommige theorieën niet helpend zijn), maar ook door haar eigen verhaal te vertellen en anderen te interviewen.



Anders gaat ook: Hoe ik functioneer met autisme en ADHD

Elise Cordaro | ISBN 9789089247117

Ervaringsverhaal waarin de schrijfster vertelt hoe zij omgaat met de dubbele diagnose autisme en ADHD, die ze pas op haar 27ste kreeg.



Autistisch gelukkig: Positief leven met autisme

Sam Peeters | ISBN 9789085750703

Over de zoektocht van de schrijver naar autistisch gelukkig zijn. Het boek biedt ervaringen uit het leven van de schrijver, praktische tips maar ook een inkijkje in het wereldbeeld van iemand met autisme

Zondagskind / Zondagsleven / Zondagskracht

Judith Visser | ISBN 9789402702569 /

ISBN 9789402708929 / ISBN 9789402716894

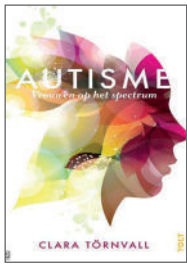
Romanreeks die deels is gebaseerd op het levensverhaal van Judith Visser over opgroeien met autisme. Zondagskind gaat over een jeugd met autisme. Zondagsleven gaat over leven als volwassene met een (net nieuwe) classificatie autisme. Zondagskracht is het slotdeel in de Zondagstrilogie.



Alleen met mijn Wereld

Wessel Broekhuis | ISBN 9789057123009

Boek over het levensverhaal van een jongvolwassen man met autisme.



Autisme, vrouwen op het spectrum

Clara Törnvall | ISBN 9789021471105

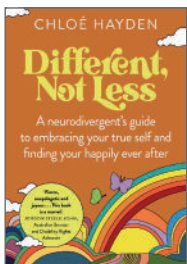
Dit boek is een open en persoonlijk verhaal over vrouwen met autisme, geschreven door een vrouw bij wie pas op volwassen leeftijd de diagnose werd gesteld. In haar boek onderzoekt ze hoe de autistische vrouw een plaats heeft ingenomen in cultuur, mythen en werkelijkheid.



Ik wil niet meer onzichtbaar zijn

Birsen Basar | ISBN 9789077671504

In dit boek gaat Birsen Basar in op hoe het is om in Nederland te leven als persoon met autisme en een migratieachtergrond.



Different, not less

Chloé Hayden | ISBN 9781922616180

In dit Engelstalige boek deelt Chloé Hayden haar persoonlijke ervaringen en inzichten om neurodiversiteit te vieren en te ondersteunen, en biedt zij een gids voor neurodivergente mensen en hun omgeving.

Documentaire | Inside Aut

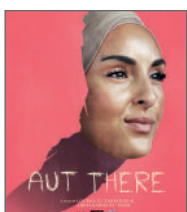
www.isabellerenate.nl/inside-aut/



Na het vastlopen van een filmproject gaat Isabelle Renate la Poutré op zoek naar antwoorden over hoe haar hoofd werkt. In de documentaire onderzoekt ze, aan de hand van onderzoek en gesprekken met andere vrouwen, haar mogelijke autisme en de impact daarvan op haar leven. De film vertelt een persoonlijk verhaal over zelfinzicht, eigenheid en het vinden van je plek in een voortdurend veranderende wereld.

Documentaire | Aut there

www.npodoc.nl/artikelen/aut-there



Loubna, een 30-jarige vrouw die haar autisme haar hele leven heeft gemaskeerd om aan maatschappelijke verwachtingen te voldoen, maakt samen met haar moeder een roadtrip door Frankrijk. In deze documentaire deelt zij haar innerlijke worstelingen en haar verlangen naar zelfacceptatie, in open gesprekken met haar moeder, mentor, vriendin en collega's.

BLOGS DOOR MENSEN MET AUTISME



A-typist

www.a-typist.nl

A-typist.nl is een blog door Anne van de Beek, voor en over volwassenen met autisme. Je vindt hier informatie, ervaringen, herkenning en tips voor het omgaan en leven met autisme.



Tistje

www.tistje.com

Ervaringsblog van een volwassene met autisme. Boekverslagen en ervaringen uit het dagelijks leven.



Neuroelfje

www.neuroelfje.nl

Deze blog gaat over validisme, neurodiversiteit, autisme en ADHD.



Blogs NVA

www.autisme.nl/ervaringen/blogs-over-autisme/

Verzameling van blogs door verschillende (ervaringsdeskundige) auteurs.

Sociale media

Op sociale media, zoals Instagram, TikTok en Facebook, zijn veel mensen te vinden die ervaringen delen over hun leven met autisme. Het lezen of volgen van deze verhalen kan zorgen voor herkenning, erkenning en praktische tips voor het dagelijks leven. Het kan helpend zijn om verschillende perspectieven te verkennen en te ontdekken wat bij jou past. Wat voor de één goed werkt, hoeft niet voor iedereen passend te zijn. Enkele accounts die ervaringen en inzichten delen: @autismekracht, @wereldvanautisme, @jill_hoogerwerf en @reneejolet.

SOCIALE CONTACTEN



Iets drinken

www.ietsdrinken.nl

Netwerkborrels voor normaal en hoogbegaafde volwassenen met autisme. Woensdagavond, 1x in de maand in verschillende steden.



Contactdagen PAS

<https://pasnederland.nl/#actief>

Bijeenkomsten voor mensen met autisme, georganiseerd door de vereniging PAS (Personen uit het Autisme Spectrum).



Autisme Samen Sterk

www.facebook.com/groups/193881717470913/

Besloten Facebook pagina voor iedereen vanaf 18 jaar, die wat te maken heeft met autisme. Mensen met autisme, familieleden en/of vrienden van iemand met autisme, hulp/zorgverleners, docenten etc.



Autsider

www.outsider.net

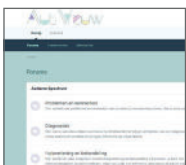
Autsider is een platform voor neurodiversiteit dat informatie, ondersteuning en online lotgenotencontact biedt voor volwassenen met autisme, ADHD, dyslexie en andere neurodivergente eigenschappen.



Netwerk- en ontmoetingsdagen Autiroze

www.autiroze.nl

Netwerkborrels voor mensen die zich zowel herkennen in autisme als ook in LHBTIQ. Autiroze is er voor ontmoeting, zichtbaarheid en belangenbehartiging en is onderdeel van COC.



Autivrouw

www.autivrouw.nl/forum/

Forum voor vrouwen met (een vermoeden van) autisme. Je vindt hier een ontmoetingsplek, informatie en persoonlijke verhalen van vrouwen met autisme.



NVA regiobijeenkomsten

www.autisme.nl/nvaregio/

Vrijwilligers van de NVA organiseren van Friesland tot Limburg inloopochtenden, gespreksgroepen, thema-avonden en andere activiteiten.

GRIP OP EMOTIES EN LICHAAMELIJKE SIGNALLEN

Stress Autism Mate (SAM)



www.stressautismmate.nl

De Stress Autism Mate (SAM) is een app die is ontwikkeld door GGz Centraal samen met mensen met autisme. De app helpt om stress in het dagelijks leven beter te herkennen en ermee om te gaan. Je kunt de app downloaden in de Play Store en de Apple App Store.

Overprikkeling Voorkomen



Barbara de Leeuw | ISBN 9789088507939

Praktisch boek met concrete vaardigheden en technieken voor (jong)volwassenen met autisme en/of ADHD. De methodiek is ontwikkeld door ervaringsdeskundige en orthopedagoog Barbara de Leeuw. Het boek helpt bij het signaleren van overprikkeling en biedt handvatten om hier beter mee om te gaan.

Emoties beter begrijpen: inzichtkaarten



Andrea Harnn | ISBN: 9789044744705

Inzicht in emoties vergroten door met iemand over emoties in gesprek te gaan. Gebaseerd op cognitieve gedragstherapie, mindfulness en positieve psychologie.

Signaleringsplan



Een (prikkel)signaleringsplan kan helpen om in kaart te brengen waardoor je overprikkeld raakt. Het helpt je ook om overprikkeling eerder bij jezelf te herkennen en te begrijpen hoe anderen dit bij jou kunnen zien. Daarnaast ontdek je wat jou in zulke situaties kan helpen. Via internet kun je verschillende modellen voor een signaleringsplan vinden. Zoek bijvoorbeeld op de termen 'signaleringsplan' of 'prikkel-signaleringsplan'.

Biofeedback



Biofeedback is een methode waarbij je lichaamssignalen met sensoren gemeten en teruggekoppeld worden. Hiermee kan je inzicht krijgen in je hartslag, stress en andere biomarkers, bijvoorbeeld middels een smartwatch en uitgebreide biofeedback programma's op de computer.

Een blikje regulatie

www.toolkit-signaleringsplan.nl/regulatieblikje-volwassenen



Dit blikje bevat meer dan 40 oefeningen om je emoties te reguleren en helpt je in je 'Window of Tolerance' te blijven. De oefeningen zijn speciaal afgestemd op volwassenen en kunnen zelfstandig, met of zonder de bijbehorende toolkit, worden gebruikt.



Zelfcontrole bij volwassenen met autisme

Jeroen Bartels | ISBN 9789492297105

Dit boek biedt praktisch trainingsprogramma met uitleg, tips en oefeningen om volwassenen met autisme te helpen beter om te gaan met boosheid, onrecht en frustratie en meer grip op zichzelf te krijgen.



Meer rust en minder stress bij autisme

Marja Boxhoorn | ISBN 9789079729951

Dit boek biedt een praktisch stappenplan in zeven stappen dat volwassenen met autisme helpt om stress te herkennen én te begrijpen waar die vandaan komt. Daarnaast bevat het concrete technieken en oefeningen om meer rust en balans in het dagelijks leven te ervaren.



Mindfulness bij volwassenen met autisme. Een wegwijzer voor hulpverleners en mensen met ASS

Annelies Spek | ISBN: 9789079729333

Een mindfulnessmethode speciaal ontwikkeld voor mensen die zich herkennen in de classificatie autisme. Het boek is geschikt voor zowel hulpverleners als volwassenen met autisme. Via www.mindfulnessbijautisme.nl/audiofragmenten zijn bijbehorende, autismevriendelijke meditatie-audio's beschikbaar.



VGZ Mindfulness app

www.vgz.nl/gezond-leven/mentale-gezondheid/mindfulness/mindfulness-coach

De VGZ Mindfulness Coach bevat meer dan 100 oefeningen en begeleide meditaties gericht op ontspanning, aandacht en stressvermindering

GRIP OP PRIKKELREGULATIE

Friemelen en stimmen



Friemelen kan helpen om spanning te verminderen en de concentratie te verbeteren, bijvoorbeeld tijdens een gesprek. Je kunt met van alles friemelen: van paperclips tot speciale fidgets zoals een kooshbal, tangle, pittenzakje, massageballetje, fidget cube, theraputty of een spinning ring. Ook andere zintuiglijke prikkels kunnen rust geven doordat ze de aandacht afleiden van overprikkeling. Denk aan schommelen op een stoel of schommel, trampoline springen, een warme douche nemen of stevig leunen tegen een muur, vloer of bank.



Spijkermat

Een spijkermat (acupressuurmat) geeft veel kleine drukpunten tegelijk op de huid. Deze intense, maar gelijkmatige prikkel kan helpen om spierspanning te verminderen en het lichaam beter te voelen.



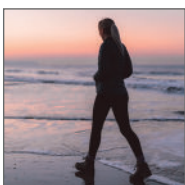
Drukvesten en gewichtsvesten

Diepe druk kan een rustgevend en regulerend effect hebben. Drukvesten kunnen naar behoefte worden opgepompt om de gewenste druk te creëren. Gewichtsvesten zijn verzwaard en geven continue diepe druk. Soms kan strakke kleding, corrigerend ondergoed of een buikband al voldoende druk geven voor een kalmerend effect.



Verzwaarde deken of knuffel

Verzwaarde dekens of knuffels geven diepe druk door het ingewerkte gewicht. Dit kan helpen om het lichaam beter te voelen en spanning te verminderen.



Bewegen met aandacht

Eenvoudige, repetitieve beweging kan helpen om op te gaan in een fysieke prikkel, waardoor je tot rust komt. Bewegingsoefeningen die in hoge mate repetitief zijn maar die wel mentale en fysieke aandacht vragen zijn hier bij uitstek geschikt voor. Denk aan: yoga, Tai-Chi, Qiqong. Sporten die minder bewuste aandacht vragen, en die daardoor voor starters gemakkelijker te beoefenen zijn, zijn bijvoorbeeld: wandelen, hardlopen, fitness.



(Meekleurende) brillenglazen

Een zonnebril beschermt tegen fel licht. Brillen met meekleurende glazen passen zich aan de lichtintensiteit aan. Wanneer glazen ontspiegeld zijn of het montuur goed aansluit, vermindert dit hinderlijke reflectie van achteren. Let op: bij veelvuldig gebruik kan gewenning optreden. Het is daarom verstandig een zonnebril doelgericht in te zetten. Andere eenvoudige hulpmiddelen tegen lichtprikkelers zijn een pet, capuchon of het aanpassen van de verlichting in de omgeving.

GRIP OP GEVOELIGHEID VOOR GELUID

Diverse schuimdoppen, pluggen, silicone bolletjes en watjes met vaseline



Er zijn veel verschillende universele oordoppen met verschillende dempingsniveaus. Oordoppen kunnen ook op maat gemaakt worden door een lokale gehoorspecialist. Er zijn verschillende versies met filters voor diverse situaties. ER kan hierbij gewenning optreden. Om deze reden is het aan te raden niet te vaak oordoppen of koptelefoons te gebruiken om geluiden te dempen.

Passieve/actieve noise cancelling



Passieve noise cancelling werkt door de gehoorgang af te sluiten, vergelijkbaar met oordoppen. Met sommige oordoppen kan ook muziek worden geluisterd. Artiesten gebruiken op het podium vaak passieve noise cancelling zodat zij zichzelf goed kunnen horen spelen. Voor mensen die het niet prettig vinden om iets in hun oor te dragen, kunnen gehoorkappen een oplossing zijn. Deze zijn verkrijgbaar in verschillende dempingsniveaus. Actieve noise cancelling meet de geluiden uit de omgeving en zendt een geluid met een tegengestelde polariteit naar het oor, zodat omgevingsgeluid wordt geneutraliseerd. Het voordeel van modellen die over het oor vallen, is dat zij naast actieve noise cancelling ook passieve noise cancelling bieden.

'White noise' of natuurgeluiden



White noise is een geluid waarmee je achtergrondgeluiden kunt 'maskeren' zodat je er minder last van hebt. Een white noise generator kun je vinden als app of bijvoorbeeld via: mynoise.net.

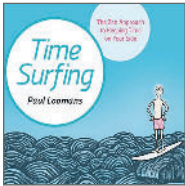
Als alternatief achtergrondgeluid, om minder last te ervaren van stilte of omgevingsgeluiden, kun je ook denken aan natuurgeluiden. Zoek in de app store op: sleep sounds, nature sounds, relax sounds, meditation sounds.

GRIP OP PLANNING EN TIJD



Timetimer

Hulpmiddel dat helpt om tijdens een taak te zien hoeveel tijd al voorbij is en hoeveel nog resteert. De verstreken tijd wordt duidelijk zichtbaar gemaakt. De app is te downloaden in de Google Play Store en de Apple App Store.



Ik heb de tijd. Een handleiding in tijdsurfen

Paul Loomans | ISBN: 9789020209020

Handleiding voor het omgaan met stress van binnenuit. Je leert hoe je op je gevoel kunt vertrouwen bij de keuze van wat je gaat doen.

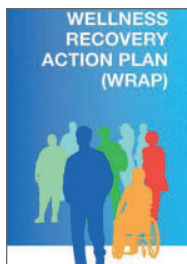


Autisme en tijdsbesef

Steven Degrieck | ISBN: 9789401435109

Over waarom het tijdsbesef anders kan zijn en over het gebruik van dagschema's.

PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

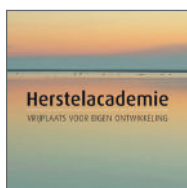


WRAP (Wellness Recovery Action Plan)

www.kenniscentrumphrenos.nl/scholingsaanbod/wrap-cursussen-in-nederland/

Een herstelcursus waarbij je onder meer een plan maakt voor het omgaan met dagelijkse situaties, crisis- en actieplannen. Dit zelfmanagement instrument is ontwikkeld door Mary Ellen Copeland en ervaringsdeskundigen.

Herstelacademies



In het hele land en online zijn herstelacademies te vinden. Dit zijn plekken waar mensen met ervaring met psychische problemen op hun eigen tempo aan hun herstel kunnen werken, bijvoorbeeld door het volgen van een WRAP-cursus, en dit samen met gelijkgestemden. Een voorbeeld is het Enik Recovery College in Utrecht, waar ook herstelwerkgroepen voor mensen met autisme worden aangeboden.



De zeven eigenschappen van effectief leiderschap

Stephen Covey | ISBN 9789047054641

Bestseller over persoonlijke groei, met praktische handvatten om de kwaliteit van het werkende leven, privéleven en gezinsleven te verbeteren.

De polyvagaaltheorie in therapie – basisboek



Deb Dana | ISBN 9789463160629

Dit boek is een praktische uitwerking van de polyvagaaltheorie van Stephen Porges. Deze theorie beschrijft de rol van het autonome zenuwstelsel op je functioneren en de invloeden die stress en heftige gebeurtenissen op je autonome zenuwstelsel hebben. Inzicht hierin, en de beschreven oefeningen in het boek, kunnen helpen om meer veiligheid en verbinding te gaan ervaren.



Werkboek NIPA module Zelfinzicht bij autisme

ISBN 9789083500102

Dit werkboek is ontwikkeld voor deelnemers aan de groepsmodule 'Zelfinzicht bij autisme'. Het doel van deze module is om deelnemers te ondersteunen bij het ontwikkelen van meer zelfinzicht. Hoewel het werkboek is geschreven voor gebruik binnen een groepsmodule, is het ook geschikt om er zelfstandig mee aan de slag te gaan.



Als alle breinen werken

Saskia Schepers | ISBN 9789047017240

Dit boek onderzoekt hoe werkomgevingen vaak zijn ingericht op de 'standaard' manier van denken en pleit voor het beter benutten van de talenten van neurodivergente mensen. Het is bedoeld voor zowel neurodivergente werknemers als hun leidinggevenden, collega's en HR-professionals.



ACT bij autisme

Josine van Boxmeer | ISBN 9789403757476

In dit werkboek zijn de theorie en oefeningen uit de Acceptatie- en Commitment Therapie concreet uitgelegd.

Website en boek over autisme en seksualiteit

www.autisme.nl/over-autisme/autisme-en-seksualiteit

Jessica Slijpen en Annelies Meuleman | ISBN 9789492649218

Uitgebreide informatie, ervaringen en tips over autismerkennmerken en onderwerpen zoals seksualiteit, daten, verliefdheid, relaties, seksuele identiteit en genderidentiteit, de seksuele levensloop, wensen en grenzen, en beschikbare hulp en ondersteuning. De auteurs delen inzichten, ervaringen en praktische adviezen voor mensen met autisme, hun naasten en professionals.



INFORMATIE EN BELANGENBEHARTIGING



Nederlandse Vereniging voor Autisme (NVA)

www.autisme.nl

De NVA zet zich in voor de belangen van mensen met autisme en hun naasten, in alle levensfasen en op alle levensterreinen. NVA biedt belangenbehartiging, informatievoorziening en lotgenotencontact.



Personen uit het Autisme Spectrum (PAS)

www.pasnederland.nl

PAS is een belangenvereniging voor en door gemiddeld- tot hoogbegaafde volwassen personen met autisme. Belangenbehartiging, deskundigheidsbevordering, voorlichting en lotgenotencontact.



Female Autism Network of The Netherlands (FANN)

www.fann-autisme.nl

Netwerk van professionals die zich inzetten voor de verbetering van diagnostiek en behandeling van meisjes en vrouwen met autisme.



Autminds

www.autminds.nl

Autminds is een jaarlijks congres voor en door mensen met autisme, met uitsluitend ervaringsdeskundige sprekers. Het biedt een mix van educatie, debat, kunst/creativiteit, ontmoeting en ontspanning.



Autisme Centraal

www.autismecentraal.com

Multidisciplinair team in België dat zich als kennis- en ondersteuningscentrum inzet voor een autismevriendelijke samenleving.



Autism Europe

www.autismeurope.org

Europese vereniging die opkomt voor de rechten van mensen met autisme. Autism Europe streeft naar maatschappelijke bewustwording en begrip voor mensen met autisme.

ReachAut Academische werkplaats autisme

www.autisme.nl/over-autisme/onderzoek-naar-autisme/academische-werkplaats-autisme-awa/



Hoe kun je met autisme zelfstandiger, weerbaarder of gelukkiger door het leven? Om antwoord te krijgen op deze vragen zijn de afgelopen jaren binnen de academische werkplaats Reach-Aut onderzoeken uitgevoerd.

Wegwijzer Autismes

www.wegwijzer-autisme.nl



De Wegwijzer Autismes is gericht op (naasten van) mensen met autisme. Het doel is dat je makkelijker producten en diensten vindt die passen bij jouw vraag en die, waar mogelijk, dicht bij jou in de buurt zijn.

WerkWeb-Autisme

www.werkwebautisme.nl



Deze online tool biedt handvatten aan mensen met autisme op weg naar studie of werk. De tool is geordend naar vier verschillende uitgangssituaties: studeren, werk zoeken, werk houden en geen werk of studie.

Brochure: een diagnose autisme en dan...

www.nipa-autismeproducten.nl



De brochure geeft een beknopt overzicht van wat je zelf kunt doen en waar je professionele ondersteuning kunt vinden. Daarnaast geeft de brochure informatie over autisme en verwijst naar websites en organisaties die helpend voor je kunnen zijn.

Autipas

www.autisme.nl/producten/autipas/



De autipas is een door de Nederlandse Vereniging voor Autismes uitgegeven pasje waarmee een persoon kan aangeven dat die de classificatie autisme heeft. De pas zit in een hoesje met daarop informatie over autisme.

YOUTUBE



Why everything you know about autism is wrong

www.youtube.com/watch?v=A1AUdaH-EPM

In deze video bespreekt Jac den Houting verschillende concepten omtrent autisme, gecombineerd met diens eigen ervaring om zo te laten zien hoe we anders zouden moeten denken over autisme

Mijn vriendin heeft AUTISME | Vet Gezellig: Docs

www.youtube.com/watch?v=n61rExf4B-g

Deze documentaire is gemaakt door een jongen die met zijn vriendin bespreekt hoe het voor haar is om autisme te hebben. Hoe is het voor hem om een relatie te hebben met een vrouw met autisme en klopt het beeld wat de maatschappij heeft van autisme? Waarom ontvangen vele vrouwen eerst een foutieve classificatie (bijvoorbeeld een angststoornis, depressie, add of persoonlijkheidsstoornis)?



TEDtalk: Why autism portrayal is one-dimensional—and how to change it |

Chloé Hayden

<https://www.youtube.com/watch?v=wKUDd58CrY4>

In deze TED Talk benadrukt Chloé Hayden dat autisme een breed spectrum is en doorbreekt ze stereotypen rondom autistische mensen. Ze pleit voor een wereld waarin autistische individuen zichzelf mogen zijn, zonder labels of verwachtingen.



Een beetje bijzonder

www.youtube.com/@eenbeetjebijzonder

Op dit YouTube-kanaal deelt Sanne van Zonneveld persoonlijke ervaringen met autisme en biedt zij toegankelijke tips, uitleg en herkenbare inzichten.



PODCASTS



Studeren met autisme

<https://open.spotify.com/show/3I5pGsGG7WYq7vU7rkBBXI>

In deze podcast bespreken Sarawitia (autismecoach) en Wing Jan (heeft zelf autisme) waardevolle inzichten over studeren met autisme. Te gast zijn specialisten zoals coaches en onderzoekers, maar net zo belangrijk zijn de ervaringen van de studenten zelf.



Zelfontwikkeling bij autisme

<https://open.spotify.com/show/5ksZLBAI9uIFpnqoIDZDMi>

Podcast over de ervaringen van autistische mensen in hun zoektocht naar een passende plek in de samenleving. De podcast is ontwikkeld door de Academische Werkplaats Autisme.



Spiegelportretten

<https://open.spotify.com/show/2YOGdOfVVtHCPTYtyNZjOn>

Een podcast waarin verhalen van mensen met autisme en mensen die werken als professional met autisme centraal staan. De verhalen zijn eerlijk, openhartig en laten het leven en werken met autisme zien zoals het is.



Autisme Ontrafeld

<https://podcastluisteren.nl/pod/Autisme-Ontrafeld>

Sonja Silva (bekend van tv) komt er op latere leeftijd (42) pas achter dat ze, net als haar man en zoon, ASS oftewel Autisme Spectrum Stoornis heeft. Er zijn nog steeds heel veel vooroordelen over autisme en die hoopt zij met deze podcast van tafel te vegen.



Aut of the podcast

<https://open.spotify.com/show/4KJXsMqDmv9P1ZHBKvWc4d>

De makers willen op laagdrempelige manier meer aandacht geven aan autisme, een vorm van psycho-educatie bieden, en waar mogelijk bestaande misverstanden ontkrachten. De podcast bestaat al een aantal jaar. Er zijn o.a. afleveringen gemaakt over geld, puberteit, relaties en overprikkeling.



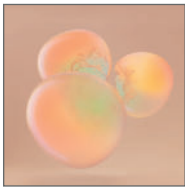
Authentisme

<https://autismevlaanderen.be/podcast-authentisme>

Authentisme is een podcast van de Vlaamse Vereniging Autisme met verhalen over ervaringen van mensen met autisme en hun netwerk. Via verschillende thema's komt de diversiteit van autisme aan bod.

De Podcast Psycholoog – Autisme

<https://open.spotify.com/episode/56000oRCyjZyk9jP5Qhdtr?si=3no-TqnhS3qiYzDhfNQMow>



In deze aflevering van De Podcast Psycholoog vertelt klinisch psycholoog Annelies Spek over autisme. Ze licht toe hoe mensen met autisme anders denken en hoe dit zichtbaar wordt in het dagelijks leven, waarbij zowel de uitdagingen als de talenten en unieke perspectieven van mensen met autisme aan bod komen.

Colofon



Copyright © 2026 NIPA – Netwerk Innovatie & Productontwikkeling Autisme
Derde druk 2026

Onder redactie van

Auteurs: Kiara Louis, Renee van Kooten, Frank Reiber, Naomi Breevaart
en Simone Wienk

Vormgeving Vermogen, vrmgn.nl

© 2026, NIPA – Netwerk Innovatie & Productontwikkeling Autisme

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van NIPA/Kenniscentrum Phrenos.

NIPA.

NETWERK INNOVATIE &
PRODUCTONTWIKKELING
AUTISME