

FANN Factsheet

Autisme en de overgang: Tijd om het taboe te doorbreken



Deze uitgave mag gebruikt worden voor persoonlijke en andere niet-commerciële doeleinden.

Bronvermelding:

Adrichem, W., Blijd-Hoogewys, E., de Lange, L., Dermout, K., Kramers-Kuipers, H., Mol, A., Spek, A., Stapert, A.F., & Moseley, R. (2025). *FANN Factsheet. Autisme en de overgang: Tijd om het taboe te doorbreken*. Female Autism Network of the Netherlands.

Aangepaste versie met dank aan Marleen Mabelis-van Eijnden.

Inleiding

Vrouwen¹ in de overgang maken een ingrijpende lichamelijke en mentale verandering door. Deze levensfase duurt twee tot 10 jaar en kan een grote impact hebben op het dagelijks functioneren. Toch wordt deze overgangperiode door de omgeving regelmatig gebagatelliseerd. Veel vrouwen herkennen hun eigen klachten ook niet direct als overgangsverschijnselen. Laat staan als ze autisme hebben en dat mogelijk nog niet eens weten.

Deze factsheet biedt inzicht in de unieke uitdagingen waarmee vrouwen met autisme te maken kunnen krijgen tijdens de overgang en daarna. Daarnaast bevat het praktische tips en aanbevelingen voor autistische vrouwen, naasten en zorgverleners. Door bewustwording en begrip te vergroten, willen we bijdragen aan een betere kwaliteit van leven voor vrouwen met autisme in deze levensfase.

Het is belangrijk om te weten dat niet alle autistische vrouwen moeite hebben met de overgang. Onderzoekers proberen nog te achterhalen waarom sommigen er meer last van hebben dan anderen. We delen deze informatie voor wie het wél lastig vindt, maar besef dat dat niet voor iedereen zo is. En ben je zelf nu in de overgang? Houd dan in gedachten: het is tijdelijk – ook dit gaat weer voorbij.

Quotes van mensen die last hebben van de overgang: 'Ik wist niet wat me overkwam'

Mensen in de overgang

"Ik dacht dat ik gek werd."

"Ik dacht dat ik ernstig ziek was."

"Ik dacht dat ik dement werd."

"Ik wist eigenlijk niks over de overgang."

"Hier was ik niet op voorbereid!"

Autistische mensen in de overgang

Zie kolom links, en ook:

"Ik kan nu helemaal niet meer tegen prikkels."

"Het camoufleren lukt me niet meer."

"Het camoufleren interesseert me niet meer."

"Nu ga ik echt vastlopen."

"Het leven is me te veel."

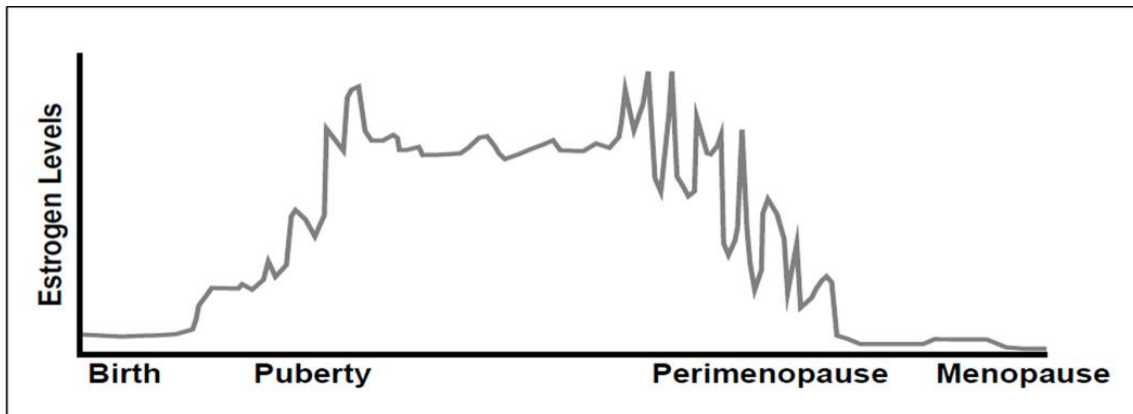
Goed om te weten

De perimenopauze is de overgangperiode naar de menopauze (de laatste menstruatie). Zodra je menstruatie 12 maanden volledig is uitgebleven, ben je officieel in de menopauze. Daarna volgt de postmenopauze.

De **perimenopauze** gaat gepaard met grote hormonale schommelingen die het einde van de menstratiecyclus inluiden. De menstruatie kan onregelmatiger worden – langer, korte of met grotere tussenpozen – en lichamelijke en psychische klachten kunnen toenemen. Denk aan opvliegers, hartkloppingen, nachtelijk zweten, vaginale droogheid, slaapproblemen, geheugen- en concentratieproblemen, emotieregulatieproblemen (snel boos en geïrriteerd), stemmingswisselingen (somberheid en angst) en overprikkeling. Door de afname van oestrogeen (zie Figuur 1), een hormoon dat de mentale en fysieke gezondheid ondersteunt,

¹ In deze factsheet bedoelen we mensen die bij de geboorte het vrouwelijk geslacht kregen toegewezen, inclusief zij die zich niet als vrouw identificeren.

vergroot bovendien de gevoeligheid voor stress en verhoogt het risico op zowel psychische als lichamelijke klachten.



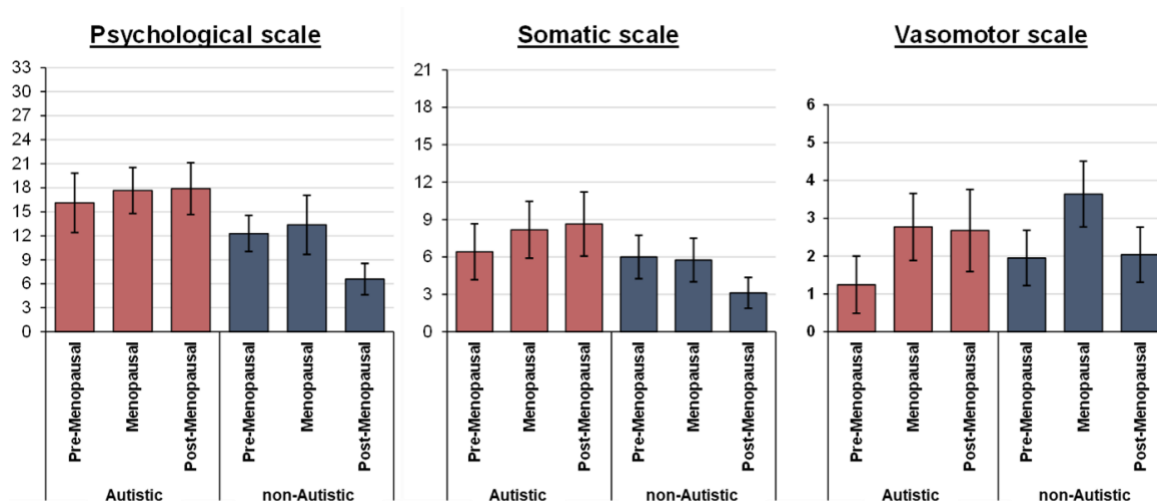
Figuur 1. Levenscyclus van oestrogeen. Overgenomen uit Hoyt LT, Falconi AM, Soc Sci Med. 2015

Bij autistische vrouwen verdient deze fase extra aandacht. Sociaal contact kan moeilijker of vermoeiender worden, en het camoufleren van autisme valt vaak zwaarder (Groenman, 2024). Ook kan de **sensorische gevoeligheid** groter worden en kunnen vasomotorische klachten, zoals opvliegers, sterker aanwezig zijn. Waar deze vasomotorische en andere lichamelijke klachten bij niet-autistische vrouwen in de postmenopauzale fase afnemen (zie Figuur 2), blijven ze bij autistische vrouwen relatief hoog.

Uit enquêteonderzoek van FANN (Lohuis e.a., 2022) bleek dat vrouwen met autisme meer lichamelijke en psychosociale klachten rapporteren, maar niet meer vasomotorische overgangsklachten dan vrouwen zonder autisme. Sensorische problemen bleken sterker samen te hangen met overgangsklachten dan autistische trekken op zich. Opvallend was de positieve relatie tussen overgangsklachten en hyposensitiviteit (ondergevoeligheid voor prikkels).

Aangezien sensorische gevoeligheid bij autisme vaak al een rol speelt, kunnen de hormonale veranderingen tijdens de overgang deze klachten verergeren. Groenman e.a. (2022) stelden dat vrouwen met autisme door een algemene verhoogde gevoeligheid mogelijk gevoeliger zijn voor lichamelijke veranderingen tijdens de (peri)menopauze. Dit zou hen vatbaarder kunnen maken voor het eerder en langduriger ervaren van overgangsklachten dan niet-autistische vrouwen.

Ook de **psychische klachten** blijven in de postmenopauzale fase relatief hoog bij autistische vrouwen (zie Figuur 2). Een mogelijke verklaring voor het feit dat ook deze klachten relatief hoog blijven, in tegenstelling tot bij vrouwen zonder autisme, is dat het leven door vrouwen met autisme altijd al als zwaar werd ervaren. Of de psychische klachten tijdens de perimenopauze toenemen in vergelijking met de periode hiervoor, is namelijk nog niet onderzocht.



Figuur 2: Zelfgerapporteerde veranderingen in symptomen in de verschillende stadia van de overgang, bij autistische en niet-autistische vrouwen. Overgenomen uit Charlton RA, Happé, FG, Shand, AJ, Mandy, W & Stewart GR. 2025.

Bijzonder is dat autistische vrouwen de veranderingen in lichamelijke, psychische en vasomotore klachten tijdens de overgang als minder negatief beoordelen dan niet-autistische vrouwen. Onduidelijk is hoe dit komt. Ook hier zou een mogelijke verklaring kunnen zijn dat zij altijd al meer klachten hebben ervaren, waardoor ze mogelijk de veranderingen tijdens de verschillende fases van de overgang anders beleven dan niet-autistische vrouwen.

Overigens is het goed om te weten dat de overgang voor vrouwen met autisme ook een periode kan zijn waarin meer aandacht is voor zelfreflectie, zelfbewustzijn en zelfzorg. Het is kortom belangrijk om te erkennen dat de ervaring van de overgang zeer individueel is en dat vrouwen met autisme specifieke behoeften en voorkeuren kunnen hebben in hun benadering van deze levensfase.

Handvatten en tips voor vrouwen met autisme (die overigens handig kunnen zijn voor alle vrouwen in de overgang)

- **Leer over de overgang** - Herken symptomen en wees voorbereid. Kijk bijvoorbeeld op <https://www.thuisarts.nl/overgang/ik-ben-in-overgang>) of naar deze informatieve video <https://www.youtube.com/watch?v=6ZCTb5UjgMo>). Let op: Ben je nog niet volledig gestopt met menstrueren, dan kun je nog zwanger worden.
- **Gebruik een dagboek of kalender** - In een dagboek of kalender kan je klachten, zoals opvliegers, veranderingen in stemming of slaappatronen bijhouden. Dit kan helpen om beter te begrijpen wat er gebeurt en wanneer. Dit kan ook nuttig zijn bij gesprekken met zorgverleners.

- **Prikkelmanagement** - Tijdens de overgang kunnen prikkels soms intenser aanvoelen, dus zorg ervoor dat je voldoende tijd hebt voor zelfzorg en rust, en vermijd overprikkeling waar mogelijk. Zelfzorg is belangrijk.
- **Zorg voor je lichamelijke gezondheid** - Lichaamsbeweging, gezonde voeding en voldoende slaap zijn belangrijk, maar kunnen om deze periode extra lastig zijn. Besteed hier bewust aandacht aan.
- **Zoek steun bij anderen** - Het kan nuttig zijn om steun te zoeken bij anderen, zoals familie, vrienden of lotgenoten. Het helpt om je minder alleen te voelen.
- **Wees aardig voor jezelf** - Accepteer dat je niet altijd op je best zult zijn en gun jezelf rust. Het kan verleidelijk zijn om door te blijven gaan, maar je lichaam en geest hebben soms extra rust nodig. Geef jezelf toestemming om uit te rusten en los te laten.
- **Overweeg hormoonbehandeling of alternatieven** – Laat je goed informeren door een huisarts of specialist over behandelmogelijkheden, zoals medicatie, coaching of acupunctuur. Gebruik eventueel de flyer ‘Gesprek bij huisarts’ via de FANN-website.
- **Hulp van een specialist** - Het kan nuttig zijn om een specialist te raadplegen, om advies op maat te krijgen, zoals bij een overgangsconsulent of een overgangs-/menopauzepolikliniek. Gebruik eventueel de flyer ‘Gesprek bij een arts/specialist/zorgverlener’ via de FANN-website.
- **Bedenk dat het een fase is die voorbijgaat** - De overgang is een natuurlijke fase in het leven, en hoewel het moeilijk kan zijn, is het belangrijk te onthouden dat de symptomen meestal tijdelijk zijn. Na verloop van tijd zul je een nieuw evenwicht vinden.
- **Voor partners** - Toon begrip en geduld voor de klachten die je autistische partner ervaart.

Literatuur

- Charlton, R.A., Happé, F.G., Shand, A.J., Mandy, W., & Stewart, G.R. (2025). Self-Reported Psychological, Somatic, and Vasomotor Symptoms at Different Stages of the Menopause for Autistic and Non-autistic People. *Journal of Women's Health*, Published online. <https://doi.org/10.1089/jwh.2024.0784>
- Grant, A., Williams, G.L., Axbey, H., Wilkins, A., Firth, E., Lim, H., ... & Ellis, R. (2024). Participatory longitudinal qualitative interview study to understand Autistic gynaecological and obstetric health: the Autism from menstruation to menopause study protocol. *BMJ Open*, *14*(12), e088343. doi: 10.1136/bmjopen-2024-088343
- Groenman, A. (2024). Wat een overgang! In E. Blijd-Hoogewys, M. Bezemer, A. Mol & A. Spek, *Lifehacks voor vrouwen met autisme. Handige tips voor dagelijkse problemen. Deel 1* (pp. 152-155). Amsterdam: SWP.
- Groenman, A.P., Torenvliet, C., Radhoe, T.A., Agelink van Rentergem, J.A., & Geurts, H.M. (2022). Menstruation and menopause in autistic adults: Periods of importance? *Autism*, *26*(6), 1563-1572. <https://doi.org/10.1177/13623613211059721>
- Hickey, M., LaCroix, A.Z., Doust, J., Mishra, G.D., Sivakami, M., Garlick, D., & Hunter, M.S. (2024). An empowerment model for managing menopause. *The Lancet*, *403*(10430), 947-957. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(23\)02799-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(23)02799-X)
- Hoyt, L.T., & Falconi, A.M. (2015). Puberty and perimenopause: reproductive transitions and their implications for women's health. *Social Science & Medicine*, *132*, 103-112. doi: 10.1016/j.socscimed.2015.03.031.
- Lohuis, Y, Bezemer M. & Blijd-Hoogewys, E.M.A. (2022). Sensory issues are linked to menopausal symptoms in autistic women. *Poster presentation at INSAR Austin and IAWMH Maastricht*.
- Moseley, R.L., Druce, T., & Turner-Cobb, J.M. (2020). 'When my autism broke': A qualitative study spotlighting autistic voices on menopause. *Autism*, *24*(6), 1423-1437. <https://doi.org/10.1177/1362361319901184>