



1



2



3



4



5



6



De diagnose:

- Autismediagnose in 61^e jaar
- Wat wil ik horen: wel of geen autisme?
- Ontroerd
- Opgelucht
- Onschuldig
- Vonnis en illusies
- Verbeten speurtocht naar wat, waarom en hoe

Tilburg - PersonaCura - 28 april 2026 Dwarrendelde sporen rond autisme - Annemiek Koster

7



Omgeving en ik:

- Onjuiste beeldvorming – Rain man e.d.
- Invullen kenmerken door anderen
- Geen belangstelling voor het hele verhaal
- Maar dat kun je ook niet overbrengen - flarden
- Eenzaam, frustratie, drift maar óók achteraf verdrietig en angstig
- Negatief zelfbeeld, 'pas er niet bij', angst voor afwijzing

Tilburg - PersonaCura - 28 april 2026 Dwarrendelde sporen rond autisme - Annemiek Koster

8



Hoe leg ik het uit?

- Hoe werkt mijn autisme
 - Psycho-educatie/psychotherapie
 - NVA (DVD)
 - Schrijven, verbeelden en presenteren
 - Website 'Laat leren leven met autisme'
 - Interviews (zelf en anderen)
- Leven op de tast – hoe 'moet' het dan?
- Woorden werken niet
- Bruggetje naar de 'overkant'
- Dus: meer andere 'taal' nodig

Tilburg - PersonaCura - 28 april 2026 Dwarrendelde sporen rond autisme - Annemiek Koster

9



Hoe vut ik het in?

- Lezen en beschrijven
- Presenteren/interviews/artikelen
- Taal verrijken met gangbare begrippen om het concept te duiden, maar nog steeds:
- Woorden schieten tekort, want super-rationeel bezig
- Geen verbinding met totale 'zelf'
- Opnieuw: ook andere 'taal' nodig

Tilburg - PersonaCura - 28 april 2026 Dwarrendelde sporen rond autisme - Annemiek Koster

10



Hoe leef ik ermee?

- Doe en ben sociaal maar mis verbinding
- Begrijpen maar het blijft binnenboord
- Cirkels er omheen, je komt niet binnen en er niet uit
- Overeind blijven, je moet wel: 'auticamouflage'
- Taal toepassen om het uit te leggen, maar nog steeds:
- Woorden schieten tekort
- Dus: meer andere 'taal' nodig

Tilburg - PersonaCura - 28 april 2026 Dwarrendelde sporen rond autisme - Annemiek Koster

11



Naarmate je ouder wordt, besef je dat het niet zozeer gaat om je plek in de wereld, maar om je plek in jezelf. Het gaat er niet om hoe anderen je zien, maar om hoe jij jezelf ziet.

@InnerBalans

Tilburg - PersonaCura - 28 april 2026 Dwarrendelde sporen rond autisme - Annemiek Koster

12



Veroudering en autisme - 1:

- Herijking relaties: door ziekte verandert de balans
- Omggaan met verlies
- Familie 'dunt uit'
- Confrontaties met stigma ('oudtisme') en zelfstigma
- Onduidelijke kwaaltjes
- Onvoorspelbaarheid, levensfase, afhankelijkheid

Tilburg - PersonaCura - 28 april 2026 Dwarrendelde sporen rond autisme - Annemiek Koster

13



Wat blijft en komt terug?

- Angst door missen kompas/'zelf'
- Verbinding missen
- Niet uit te leggen –frustratie en eenzaamheid
- Relaties worden belangrijker want minder aanwas nieuwe ervaringen samen
- Noodzaak acceptatie van bijzondere 'rol'/positie als oudere

Tilburg - PersonaCura - 28 april 2026 Dwarrendelde sporen rond autisme - Annemiek Koster

14



Veroudering en autisme - 2:

- De tijd 'vliegt voorbij'
- Wie ben ik geworden – laatste identiteitscrisis?
- Afstand tot wie ik wilde zijn – zelfbeeld
- Soms 'ongeduld' omgeving door hardnekkige vragen
- Zingeving
- Onderscheid tussen wat van jou & wat van mij
- Het missen van een kompas!

Tilburg - PersonaCura - 28 april 2026 Dwarrendelde sporen rond autisme - Annemiek Koster

15



'Vertalen' naar inzicht

- Verbeten zoeken naar verklaring
- Deels vinden via meelesen (seksualiteit bv)
- Nieuwe begrippen
 - Alexithymie
 - Interoceptie
 - Proprioceptie

Inzicht & verklaring:

- Nieuwe antwoorden
- Geen schuld wel houvast en acceptatie/berusting
- Kan beter uitleggen
- Reële rouw om gemiste kansen

Nieuwe taal gevonden!!

Tilburg - PersonaCura - 28 april 2026 Dwarrendelde sporen rond autisme - Annemiek Koster

16



Inzicht en vooruit:

- Een dwarrendelde landing:
 - Kern van eigen autisme
 - Inzicht – 'dwarrendelde blaadjes'
 - Levensverhaal herijken = geen rechtlijnig proces
- Via rouw, teleurstelling en acceptatie
- Verbinding met zelf door training in alexithymie en interoceptie

Maar óók: een zachte landing om te ontkiemen of te berusten

Tilburg - PersonaCura - 28 april 2026 Dwarrendelde sporen rond autisme - Annemiek Koster

17



Dank voor jullie aandacht!



www.mikkiko.nl

Tilburg - PersonaCura - 28 april 2026 Dwarrendelde sporen rond autisme - Annemiek Koster

18