

ZELFTEST VOOR VROUWEN MET AUTISME

Hoe reageert jouw zenuwstelsel op de wereld?

Waarom rust niet altijd werkt –
En wat jij écht nodig hebt om te herstellen.



Een professionele test van The Autism Way,
voor vrouwen op het spectrum die zichzelf eindelijk serieus nemen.

TheAutismWay.nl



Waarom rust vaak niet werkt

Veel vrouwen met autisme voelen zich overprikkeld of uitgeput. Dus nemen ze rust. Maar, vaak werkt dat niet.

Waarom niet? Omdat rust alleen helpt als je zenuwstelsel zich veilig voelt.

Deze test is gebaseerd op:

- De polyvagaaltheorie (Stephen Porges)
- Sensorische overbelasting en maskering
- Praktijkervaring van honderden vrouwen

Deze test laat je zien welk stresspatroon jouw zenuwstelsel volgt en wat jij nodig hebt om écht te herstellen.

Zo doe je de test

1. Beantwoord de 10 vragen eerlijk
2. Kies steeds A, B of C
3. Tel nadien welke letter je het vaakst koos
4. Bekijk het bijbehorende profiel
5. Herken je je vooral in irritatie of boosheid? Lees dan profiel 4.

Het ligt niet aan jou. Het ligt aan hoe
jouw zenuwstelsel veiligheid zoekt.



Nu ben je er klaar voor 

Zelftest voor vrouwen met autisme

Deel 1/4

1. Hoe voel jij je aan het einde van een sociale dag?

- A Alert, gespannen, hoofd draait nog overuren
- B Moe, leeg, afgestompt
- C Wisselend – opgejaagd, dan weer uitgeput

2. Als je eindelijk rust hebt, dan...

- A Denk je alsnog aan alles wat moet
- B Kom je niet in beweging en voel je weinig
- C Val je soms uit, soms raak je geëmotioneerd

3. Hoe voelt het in je lijf?

- A Gespannen of strak
- B Alsof je niet goed voelt waar je lijf is
- C Altijd anders – onrust, leegte of spierpijn

Zelftest voor vrouwen met autisme

Deel 2/4

4. Wat gebeurt er met je in een onverwachte situatie?

- A Je raakt in de stress en probeert controle te krijgen
- B Je verstijft of trekt je terug
- C Je reageert onvoorspelbaar: de ene keer boos, de andere keer stil

5. Hoe ga je om met prikkels (licht, geluid, mensen)?

- A Je probeert alles te controleren en filteren
- B Je trekt je terug of sluit je af
- C Soms voel je niks, soms breek je ineens

6. Hoe voelt het als je alleen bent?

- A Je voelt je verantwoordelijk of onrustig
- B Je voelt weinig of niets
- C Je valt stil of stort in

Zelftest voor vrouwen met autisme

Deel 3/4

7. Wat gebeurt er als iemand je niet begrijpt?

- A Je blijft beleefd maar voelt spanning opbouwen
- B Je trekt je terug of lacht het weg
- C Je snauwt of barst ineens in tranen uit

8. Hoe ga je om met je emoties?

- A Je blijft in je hoofd en probeert ze te begrijpen
- B Je voelt er weinig van of dempt ze automatisch
- C Soms overvallen ze je totaal

9. Hoe reageer je als iemand onverwachts iets van je wil?

- A Je raakt gespannen en gaat meteen 'aan'
- B Je blokkeert of zegt snel ja zonder te voelen
- C Je reageert heftig of chaotisch – je weet het zelf ook niet

Zelftest voor vrouwen met autisme

Deel 4/4

10. Hoe voel je je na een rustige dag alleen thuis?

A

Nog steeds alert of onrustig

B

Leeg of verdoofd

C

Wisselend – soms oké, soms geprikkeld, soms verdrietig



Jouw uitslag

Tel hoeveel keer je A, B of C koos:

- Meeste A's → Profiel 1: Altijd aan
- Meeste B's → Profiel 2: Afwezig vanbinnen
- Meeste C's → Profiel 3: Geen grip op je stress

Let op: Herken jij je vooral in frustratie, irritatie of boosheid – ook als je tijd alleen hebt gehad?

Dan is dit belangrijk:

→ Lees ook Profiel 4: Altijd geïrriteerd

Profiel 1 : Altijd aan

WAT JE VAAK VOELT:

Je bent altijd 'aan'. Je scant mensen, situaties en je eigen gedrag. Je wil alles goed doen, maar voelt je nooit écht veilig.

WAT JE LICHAAM DOET:

Je staat in de actiestand: gespannen spieren, oppervlakkige ademhaling, kaken vast. Rust nemen lukt niet, want je hoofd blijft doormalen.

WAT JIJ NODIG HEBT:

Niet nóg een ademhalingsoefening, maar erkenning van je alerte systeem. Leren dat jij pas kunt ontspannen als je jezelf toestemming geeft om níet alert te zijn.



Profiel 2: Afwezig vanbinnen

WAT JE VAAK VOELT:

Je voelt weinig – geen duidelijke stress, geen duidelijke ontspanning. Je lacht, doet normaal, maar voelt je vanbinnen afwezig of leeg.

WAT JE LICHAAM DOET:

Je zenuwstelsel blokkeert de signalen: je spierspanning is laag, je ademhaling oppervlakkig. Je bent niet ontspannen, je bent bevroren.

WAT JIJ NODIG HEBT:

Je hoeft niet harder te proberen te 'voelen'. Je hebt veiligheid nodig in kleine signalen: vertraging, zachte aanraking, tijd alleen. Regelmaat helpt je lijf om weer tevoorschijn te komen.



Profiel 3: Geen grip op je stress

WAT JE VAAK VOELT:

Je weet nooit goed hoe je je voelt: soms emotioneel, soms verdoofd, soms totaal overprikkeld. Je reacties zijn onvoorspelbaar, ook voor jezelf.

WAT JE LICHAAM DOET:

Je zenuwstelsel schakelt constant tussen 'aan' en 'uit'.
Je lijf is moe, maar je systeem blijft reageren op onveiligheid – het is overbelast én uitgeput.

WAT JIJ NODIG HEBT:

Niet alleen rust, maar vooral helderheid. Weten wat er gebeurt in je binnenwereld. Leren herkennen welke signalen van jou zijn – en wat restspanning is die je niet meer ziet.



Profiel 4: Altijd geïrriteerd

WAT JE VAAK VOELT:

Je bent snel geërgerd, gefrustreerd of zelfs boos – naar anderen of naar jezelf. En dat voelt onlogisch, want je hebt toch rust genomen?

WAT JE LICHAAM DOET:

Je lijf staat stiekem nog in de vechstand. Je bent gespannen, alert en onveilig, ook als je alleen bent of niet gestoord wordt.

WAT JIJ NODIG HEBT:

Geen tips om rustiger te worden, maar erkenning van je innerlijke strijd. Je zenuwstelsel vecht al zolang in stilte. Jij hebt toestemming nodig om te voelen dat het genoeg is geweest.



Wat zegt dit over jou – en wat kun je nu doen?

Deze test geeft je geen label. Hij geeft je richting. Je lichaam vertelt je iets en jij hebt nu het begin van de vertaling.

Bij The Autism Way helpen we vrouwen met autisme om weer veiligheid te voelen in hun eigen lijf, energie en dagelijks leven.

→ In onze mindfulnesscursus leer je bijvoorbeeld stap voor stap:

- je zenuwstelsel herkennen
- uit overlevingsstanden stappen
- rust leren voelen als veiligheid

Bekijk onze mindfulnesscursus
voor vrouwen op het spectrum:

www.theautismway.nl/cursussen/aanbod

Deelnemers aan het woord ...



Voor het eerst in mijn leven voelde ik dat er niets mis is met mij. De cursus gaf me rust in mijn hoofd en leerde me wat zelfliefde is. Het hielp me te leven met autisme.

- Sofie (56), Almere



De opleiding was heel duidelijk. Ik kon alles op mijn eigen tempo doen, zonder stress. Elke oefening voelde als een cadeautje. En o ja ook fijn: ik kon direct starten.

- Leila (23), Leiden



Ik sta al heel lang op de wachtlijst voor de GGZ. Mij werd aangeraden om te starten met een online cursus van The Autism Way. Ik heb er echt heel veel aan gehad!

- Anke (45), Berlicum

Je hebt het gedaan!

Je hebt deze test niet voor niets gemaakt. Je wilt jezelf beter leren begrijpen. Je wilt verder. Op jouw manier.

We hopen dat de inzichten je handvatten hebben gegeven om jezelf beter te begrijpen.

Jij verdient het om je veilig te voelen in je eigen lijf. Om jezelf serieus te nemen.

Hoe nu verder

Wil je dieper duiken in wat je vandaag ontdekt hebt?

Bij The Autism Way vind je online cursussen en persoonlijke coaching, speciaal voor vrouwen op het spectrum.

Geen wachtlijsten. Geen oordeel.
Alleen praktische hulp die echt bij je past.



Zullen we contact houden?

Ontdek al onze programma's nu:

TheAutismWay.nl



Gun jezelf deze stap. Jij verdient het.
Wij kijken uit naar jouw komst!

Team The Autism Way



hello@theautismway.nl

