

Bianca Toeps

autastisch **LEVEN**

Een inspirerende gids voor autistische mensen
die willen leven op een manier die voor hen werkt

Vind me op (de meeste) sociale media: @biancatoeps
Deel het boek met: #AutastischLeven

NUR 770, 863

1e druk: maart 2026

2e druk: april 2026

© 2026 Toeps Media

© 2026 Bianca Toeps

Redactie: Sara Madou

Correctie: Lennart Puijker

Omslagontwerp: Bianca Toeps

Opmaak binnenwerk: Studio L.E.O.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd of openbaar gemaakt, geheel of gedeeltelijk,
in welke vorm dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming van de rechthebbende.

Sommige namen in dit boek zijn gefingeerd. Dat is aangegeven
met een sterretje (*).



You're On Your Own, Kid

2:36 → 2:53

Taylor Swift

Inhoudsopgave

Voorwoord	9
Autastisch leven, wat is dat?	12
1. Autisme 101	17
DSM-5-classificatiecriteria voor de autismespectrumstoornis	19
- <i>De Intense World-theorie</i>	22
- <i>Het dubbele empathieprobleem</i>	23
- <i>Ondersteuningsniveaus</i>	24
Een diagnose, wat heb je daar eigenlijk aan?	28
(Ont)maskeren	31
Dingen die je jezelf kunt afvragen na dit hoofdstuk	47
2. Prikkels	49
Prikkelmanagement	53
- <i>Plannen</i>	56
- <i>Beperken van prikkels</i>	61
- <i>Ontprikken</i>	62
Dingen die je jezelf kunt afvragen na dit hoofdstuk	65
3. Jelichaam	67
Zelfzorg	68
- <i>Eten</i>	73
- <i>Autisme en eetstoornissen</i>	75

- <i>Bewegen</i>	78
- <i>Slapen</i>	81
- <i>Kleding en stijl</i>	83
Het verhaal van Hugo: Zelfzorg, conformisme en subtiële rebellie	87
Het verhaal van Eline: Tattoos, een klein dorpje in Nepal en het kwijtraken en terugvinden van jezelf	95
Dingen die je jezelf kunt afvragen na dit hoofdstuk	99
 4. Wonen	 101
Een mini-appartementje	103
Life-changing magic	107
Het verhaal van Pascal: Een plek die bij je past	112
Het verhaal van Judith: Leven met honden	117
De buitenlander-strategie	121
Dingen die je jezelf kunt afvragen na dit hoofdstuk	125
 5. Studie, werk en inkomen	 127
Autisme en onderwijs	128
Het verhaal van Joost: Vinden waar je interesse ligt	132
Autisme en werk	135
- <i>Werken in loondienst</i>	139
- <i>Freelancen</i>	148
Inkomen en uitgaven	155
Dingen die je jezelf kunt afvragen na dit hoofdstuk	158

6. Andere mensen	159
Vriendschappen	160
Relaties	167
Wederkerigheid	175
Gezin en familie	180
Het verhaal van Marloes: Kinderen krijgen is optioneel	183
Het verhaal van Daniëlle: Life 2.0	186
Dingen die je jezelf kunt afvragen na dit hoofdstuk	191
 7. Hobby's en interesses	 193
(Speciale) interesses	194
- <i>Ontprikken versus ontspannen</i>	197
- <i>Alleen of samen</i>	199
- <i>Hobby-puritanisme</i>	200
Het verhaal van Myrthe: Het nut van nutteloosheid	203
Reizen en vakantie	205
Idealen en (online) activisme	216
- <i>Sociale media en mentale gezondheid</i>	217
Dingen die je jezelf kunt afvragen na dit hoofdstuk	223
 Dankwoord	 224

Voorwoord

Nadat in 2019 mijn eerste boek *Maar je ziet er helemaal niet autistisch uit* was verschenen, dacht ik: dit was eens en nooit weer. Een boek schrijven is namelijk nogal een heftig proces, een gevecht met jezelf, en daarna met je redacteur en uitgever – want ja, elk detail moet kloppen. Ik had mezelf voorgenomen het allerbeste autismeboek ooit te schrijven; ik vocht om spaties en witregels en bezocht zelfs de drukkerij om te zien of de cover wel de juiste kleur roze werd. Hoewel ik er het eerste jaar amper naar heb durven kijken, denk ik dat het aardig gelukt is. Het boek was klaar, alles stond erin; wat moest ik verder nog?

Natuurlijk, een kinderversie. Iets meer dan een jaar na *Maar je ziet er helemaal niet autistisch uit* verscheen *Ik ben autistisch!*, een boek voor kinderen vanaf acht jaar, dat ik maakte in samenwerking met kinderboekenschrijfster Esther Walraven en illustrator Roozeboos. Ik werkte aan de Engelse vertaling van het eerste boek, *But you don't look autistic at all*, en later deed ik het hele circus nog een keer, maar dan in het Duits.

Maar je ziet er helemaal niet autistisch uit werd een groot succes; wereldwijd zijn er tot nu toe meer dan 50.000 exemplaren verkocht. Opeens werd ik gevraagd om lezingen te geven. Mijn boek werd aanbevolen door therapeuten en stond in virale lijstjes: 'Deze tien boeken over autisme móet je lezen!' Ik kreeg foto's toegestuurd van iemand die me in een beroemde boekwinkel in Portland, Oregon (vs), was tegengekomen. Zelf moest ik huilen toen ik mijn boek in een winkel op Schiphol zag liggen. Een maffe *life goal* misschien, maar elke keer als ik naar mijn favoriete land Japan reisde, snuffelde ik bij die winkel. Toen ik

het contract voor *Maar je ziet er helemaal niet autistisch uit* tekende, droomde ik ervan dat het daar ook te koop zou zijn.

Ik kreeg royalty's en mede dankzij dat geld kon ik aan het grootste avontuur van mijn leven beginnen: naar Japan verhuizen. Over deze verhuizing schreef ik *Deze autist ging naar Japan – en wat er toen gebeurde zal je verbazen*.

Hoewel ik elke keer opnieuw dacht dat ik dit toch echt nooit meer ging doen, dat ik alles nu wel geschreven had en nooit meer zo in de stress wilde zitten, begon er na een jaar toch weer iets te knagen: hoe kan ik mensen na een autismediagnose verder helpen? Hoe kan ik wat ik zelf ontdekte, en wat ik van anderen meekreeg, omzetten in iets waardevols voor de autistische community? Ik begon weer met schrijven, en het resultaat daarvan heb je nu in je handen. In *Autistisch leven* deel ik naast mijn eigen ervaringen een heleboel tips, inzichten en verhalen van andere autisten die hun leven op een manier hebben vormgegeven die voor hen werkt.

Voor mij was het schrijven van een boek jarenlang een droom. En nu zit ik hier, met vier boeken op mijn naam, in Japan. Ik ben zo dankbaar voor iedereen die er vanaf het begin in geloofde. Voor de lezers die mijn boeken kochten, leenden, recenseerden en cadeau deden aan vrienden en familie. Voor de journalisten die me de ruimte gaven om over autisme te komen vertellen, voor de organisaties die me inhuurden om erover te spreken, en ja, zelfs voor de haters die in de pen klommen om me te vertellen dat ik 'een slaatje sloeg uit mijn autisme', want slechte pr is ook pr.

Autisme maakt me tot wie ik ben, en heeft mijn leven vormgegeven. Vooral de eerste vijfentwintig jaar, vóór mijn diagnose, waren zwaar. Ook daarna was het heel lang zoeken, en ik denk eerlijk gezegd dat dit proces nooit helemaal klaar is. Nog steeds heb ik dagen dat het niet gaat, dat ik tegen mijn eigen grenzen aanloop en mijn autisme vervloek. Maar ik heb mijn leven intussen wel zodanig ingericht dat zulke dagen minder vaak voorkomen, zodat ik mijn autistische en andersoortige talenten beter kan benutten. Ik schreef een boek, en dat werd een succes. Ben ik dan een slaatje uit mijn autisme aan het slaan? Misschien. Maar mag het? Of mag ik alleen over mijn autisme vertellen als het waardeloos met me gaat? Ik zou willen dat meer autistische mensen kunnen floreren, en dingen doen op een manier die ze rust, controle en autonomie geeft. Kortom: ik wil dat meer autisten *autastisch* gaan leven.

Autastisch leven, wat is dat?

‘Als ik later groot ben, ga ik ook in een flat wonen,’ zei kleine Toeps altijd. Terwijl iedereen leek te streven naar een huis – een écht huis, noemden ze dat – droomde ik van een galerijflat zoals die van mijn moeder. Niets zo fascinerend als een galerijflat. Vooral in de avond, als de lampen in verschillende kleurtemperaturen naar buiten schijnen als een soort ingetogen schilderspalet. De ene kamer heeft warm geel licht, de andere kamer ziet bijna blauw in het kille licht van een tl-balk. Hier en daar flinkt het licht van een tv. Tegenwoordig is het vaak nog feestelijker, en schijnen de hue-lampen in rood, paars of groen.

De appartementen in een flat hebben vaak dezelfde indeling, maar vanbinnen kunnen ze totaal van elkaar verschillen. Op nummer 1004 woont oma Jansen, met haar hoogpolige vloerbedekking, donkerhouten meubels en muren vergeeld van de nicotine. Sinds de jaren 80 lijkt er niks aan haar interieur te zijn veranderd. Op 576 woont een jong gezin; zij hebben de muur naar de keuken doorgebroken en er een deuropening met een boog in gemaakt, waardoor het appartement opener en gezelliger oogt. Hun inrichting is modern, met veel warme tinten. Direct daarnaast, op 574, lag vroeger mijn tienerkamer. Mijn vloerkleed en de gordijnen hadden zonnen en manen, en de muren waren behangen met knipsels uit tijdschriften. Niet zelden zag het eruit alsof er een bom was ontploft. Deze kamer, een tijdcapsule uit de late jaren 90, bestaat helaas alleen nog in mijn herinnering.

De reden dat ik zo van galerijflats hou, is misschien wel dezelfde reden dat ik zo van treinstations en vliegvelden hou. Het is daar alsof je even van iets verderaf naar de mensheid kijkt. De een is op weg naar haar werk, de ander naar zijn grote liefde. In de flat herbergt elk huisnummer een ander leven. De ene bewoner heeft vijf kinderen, de andere bewust geen. Elk appartement is als een blanco vel papier, dat je helemaal naar eigen wens kunt inkleuren. Natuurlijk zijn er restricties. De flat zelf, bijvoorbeeld. Die staat op een bepaalde plek, en heeft een bepaalde grootte. Maar binnen in die flat kan van alles.

Met dit boek wil ik je ook een beetje zo naar je eigen leven laten kijken. Want ook daar zijn restricties, maar ook daar kan binnen die restricties nog een heleboel. Ik wil je laten zien dat er heel veel verschillende manieren zijn om een leven te leven. Dat hoeven geen grote dingen te zijn; het kan zo simpel zijn als je lunch en diner omdraaien, als je merkt dat dat beter voor je werkt. Misschien voel je je wel gelukkiger als je niet meer elke dag hoeft te verzinnen wat je aantrekt, en koop je daarom zes dezelfde broeken. Maar het kan ook zijn dat je, net als ik, ontdekt dat je elders beter op je plek bent, de grootste sprong van je leven maakt, en emigreert.

Als we opgroeien, krijgen we vaak maar een paar scenario's mee die we 'normaal' vinden. Als je hele familie in de medische wereld werkt, dan voel je van jongs af aan al de verwachting om ook iets in die richting te gaan doen. En zelfs al is het geen verwachting, dan nog is het iets wat je kent. Je hebt het al eens van dichtbij gezien, waardoor het direct een stuk minder eng lijkt. Soms heb je maar één persoon nodig die het anders

doet, om je hele wereldbeeld op z'n kop te zetten. En wat is nu eigenlijk normaal? Verschillende culturen hebben verschillende gebruiken; zo doen ze in Spanje regelmatig een middagdutje, terwijl we dat in Nederland maar vreemd zouden vinden. Maar hallo! Er is dus een heel land waar mensen dat gewoon doen. En dat werkt prima voor hen.

Ik hoop je met dit boek te kunnen inspireren. Ik wil je tips en ideeën geven, en laten zien dat niet alles op de standaard manier hoeft. Soms heb je iemand als voorbeeld nodig om te zien dat het anders kan. Soms is het een simpele tip of lifehack, waar je nooit eerder aan gedacht had. Ik ben zelf ook nog steeds aan het schaven, aan het uitvogelen waar ik blij van word. Hoewel niet alles altijd even goed werkt, beweeg ik toch langzaam in de goede richting. En soms, als je wordt herinnerd aan een gebeurtenis van jaren geleden, zie je het ineens heel duidelijk: wow, wat een verschil. Wat een stappen heb ik gemaakt.

Natuurlijk komt hier meteen even een disclaimer: dit boek is geen bijbel waarin ik je ga vertellen hoe je zou moeten leven. Allereerst is iedereen anders, en daarnaast wil ik niet beweren dat ik nu zelf de wijsheid in pacht heb. Hoewel ik hard heb gewerkt om mijn leven zo goed mogelijk aan mijn autistische wensen en noden aan te passen, en dat nu best goed gaat, heb ik soms ook baaldagen. En het is ook niet gezegd dat je, als je precies doet wat ik doe, net als ik met vier boeken op je naam in Japan belandt. Daar is naast doorzettingsvermogen namelijk ook een flinke dosis geluk voor nodig. Het hoeft ook

niet allemaal zo groot. Het gaat erom dat jij dingen doet die voor jou werken.

Achteraan elk hoofdstuk vind je een aantal vragen om over na te denken. Pieker jezelf als je blijft niet in een existentiële crisis met deze vragen, dat is niet de bedoeling. Je hoeft niet direct overal het antwoord op te weten, en vaak zijn er meerdere antwoorden mogelijk. Je kunt de vragen ook met een vriend, partner of hulpverlener bespreken.