AUTISMECONGRES NOORD-HOLLAND

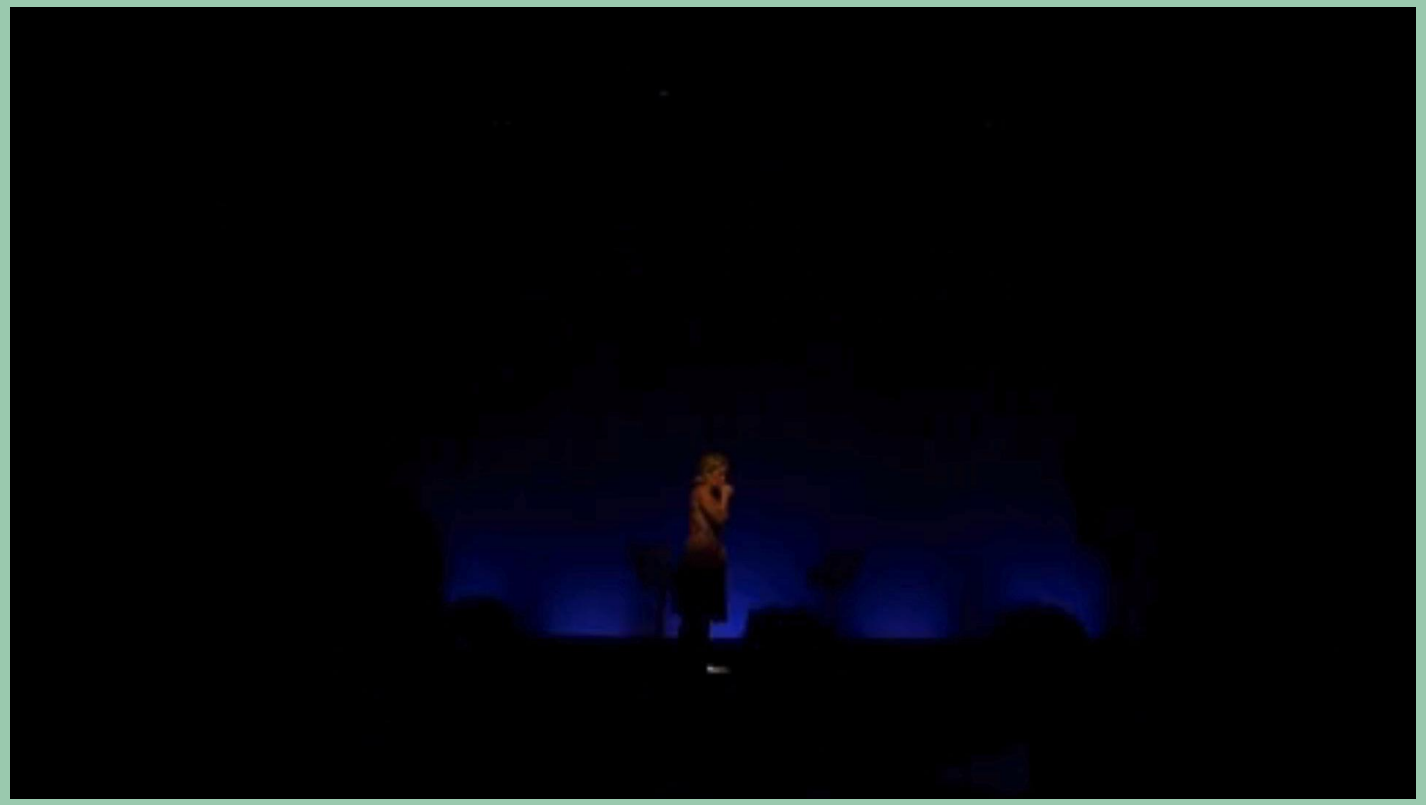
Balanceren tussen zelfvertrouwen en onzekerheid

Hanneke Poelmans • 9 oktober 2026



Foto: Bianca Toeps





Alex Klaasen & Martine Sandifort - Ik ben onzeker (Volgend jaar lach je d'r om)

Bron: YouTube (Linchen 05)

Hallo, ik ben onzeker

Hallo, Hanneke!



Wat is onzekerheid?

ONZEKERHEID DEFINITIES

Typ een Nederlands woord | Zoek op

onzekerheid

de onzekerheid zelfst.naamw. (v.) Uitspraak: [ɔn'zekərhɛit] Afbreekpatroon: on·ze·ker·heid Verbuigingen: onzekerheden (meerv.) **het onduidelijk of onbekend zijn** Voorbeelden: 'Er bestond lange tijd onzekerheid over de bijwerkingen van het middel.' , 'Hij heeft tien jaar in onzekerheid verkeerd over zijn asielaanvraag.' Antoniem: zeke...
Gevonden op https://woorden.org/woord/onzekerheid

WOORDEN.ORG NEDERLANDS WOORDENBOEK

Onzekerheid

1) Risico 2) Twijfel 3) Halfslachtigheid 4) Twijfeling 5) Twijfelachtigheid 6) Dut 7) Wankelmoedigheid 8) Wankelheid 9) Ongewisheid 10) Ataxie 11) Onduidelijkheid 12) Onbeslistheid 13) Kwestie 14) Besluiteloosheid 15) Troebelheid 16) Insecuriteit 17) Onbekendheid 18) Onbepaaldheid
Gevonden op https://mijnwoordenboek.nl/puzzelwoordenboek/Onzekerheid/1

MWB

Antoniemen van onzekerheid

- ✔ zekerheid

Antoniemen van onzeker

- ✔ gedecideerd
- ✔ vaststaand
- ✔ zeker
- ✔ zelfbewust
- ✔ zelfverzekerd

Bronnen: Woorden.org, Encyclo.nl

Twee vormen van onzekerheid

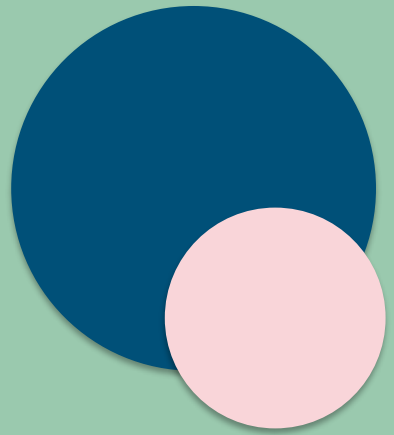
Onzekerheid over mezelf

- Kan ik dit wel?
- Ben ik goed genoeg?
- Wat als ik het verkeerd doe?

Onzekerheid over situaties

- Wat gaat er gebeuren?
- Wat wordt er van me verwacht?
- Hoe moet ik me gedragen?

2. De wereld begrijpen



Opgroeien, relaties en sociale situaties

PUNT poef

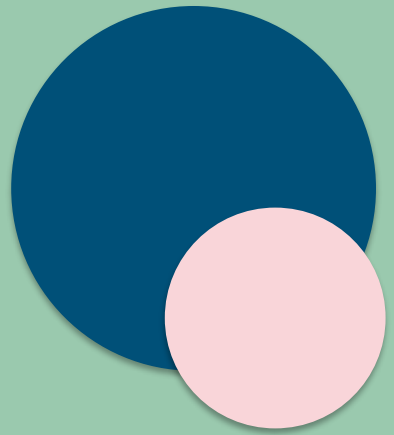
Tekst,
communicatie
& presentatie



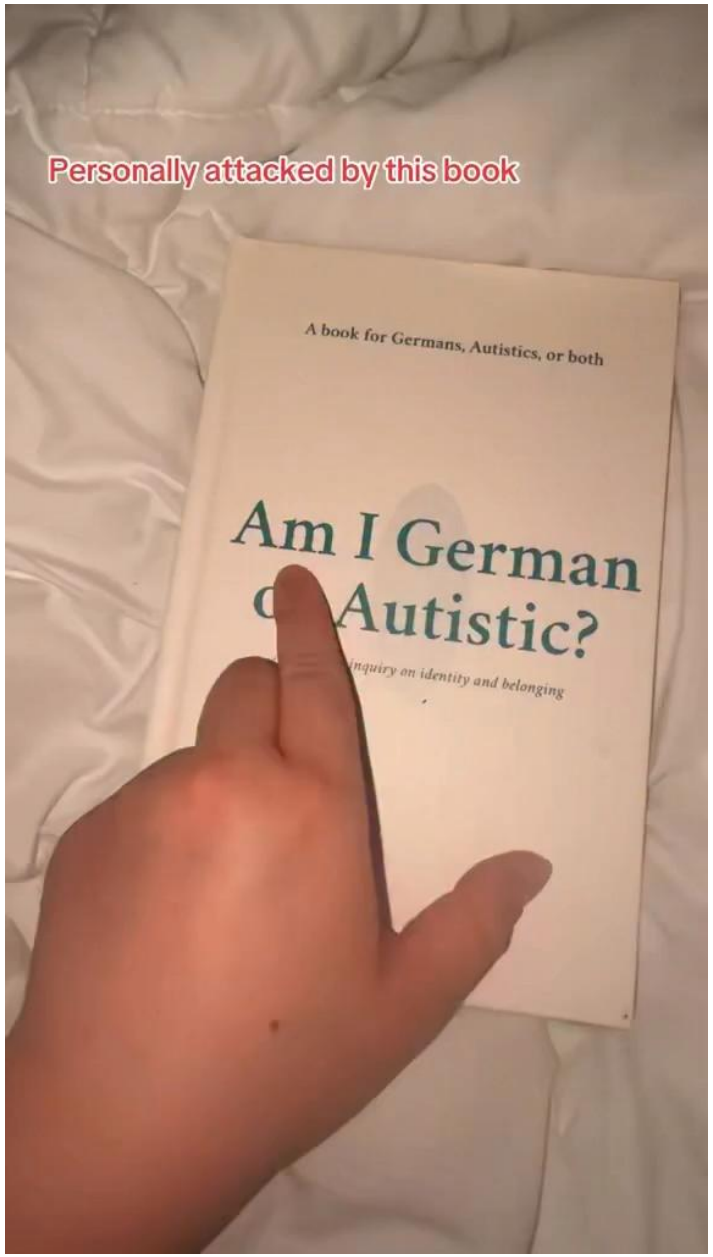
zelfstandige



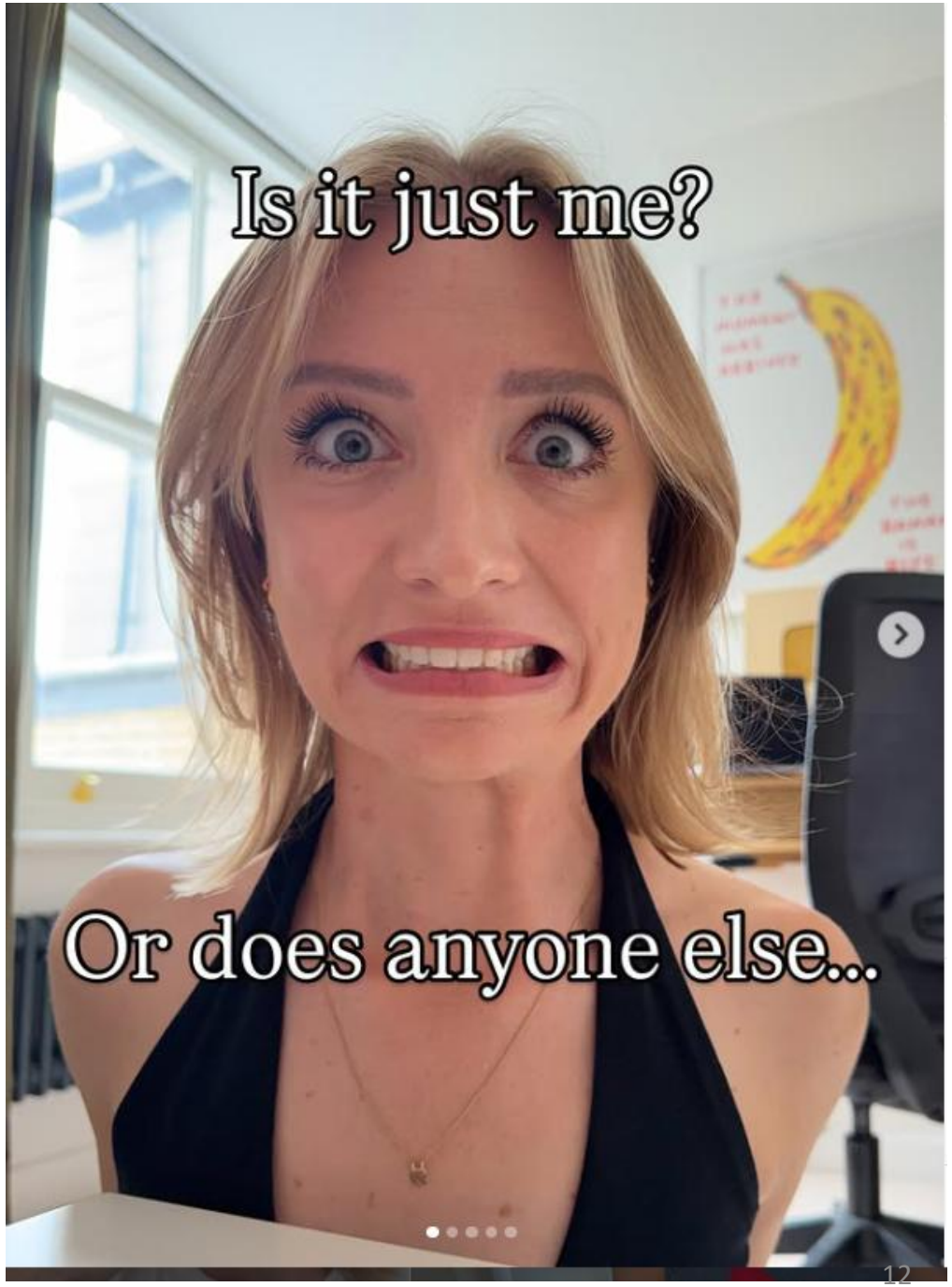
2. De wereld begrijpen



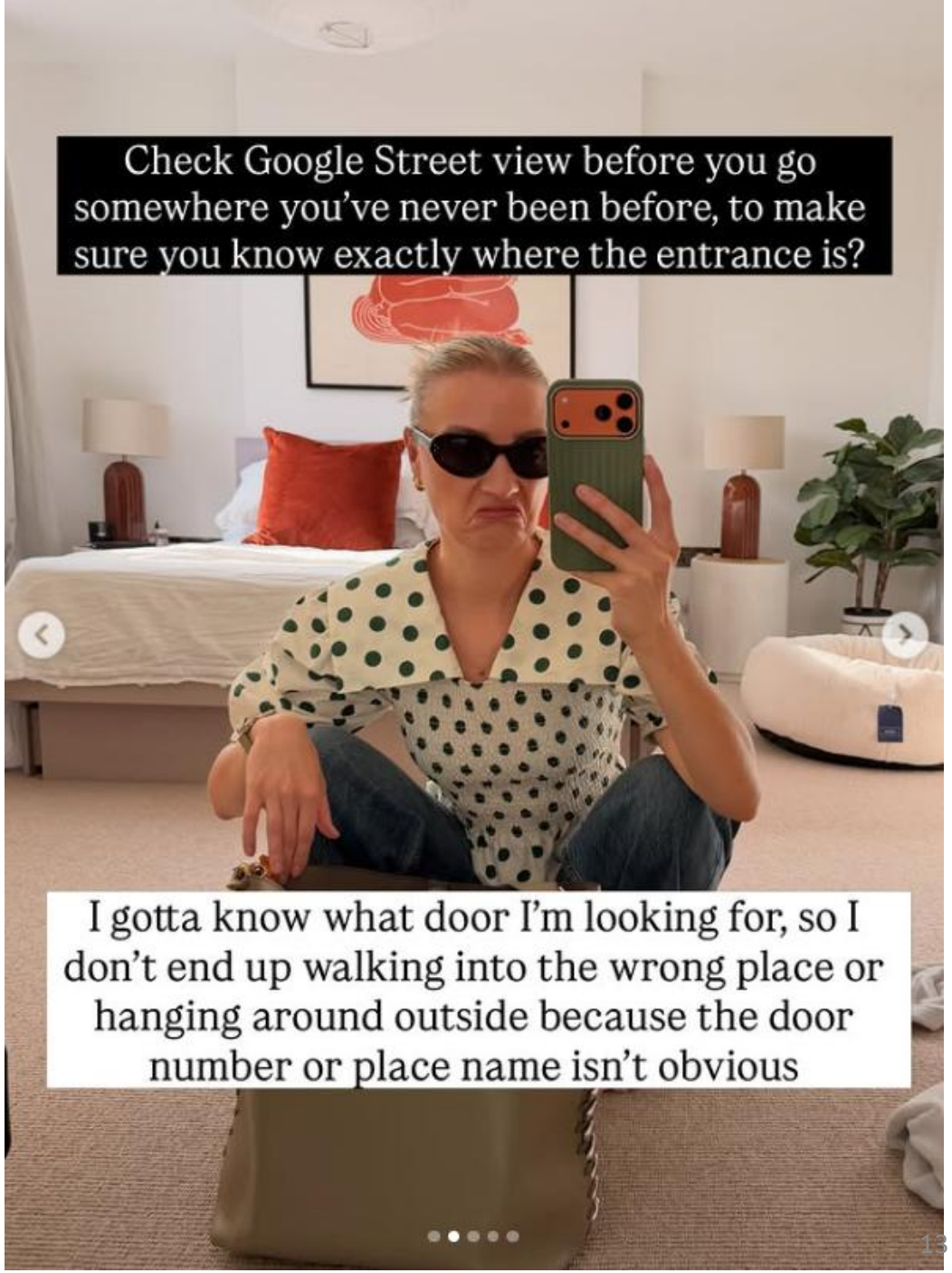
Opgroeien, relaties en sociale situaties


Personally attacked by this book
A book for Germans, Autistics, or both
Am I German
Autistic?
inquiry on identity and belonging

“Hey, it’s me, anxiety



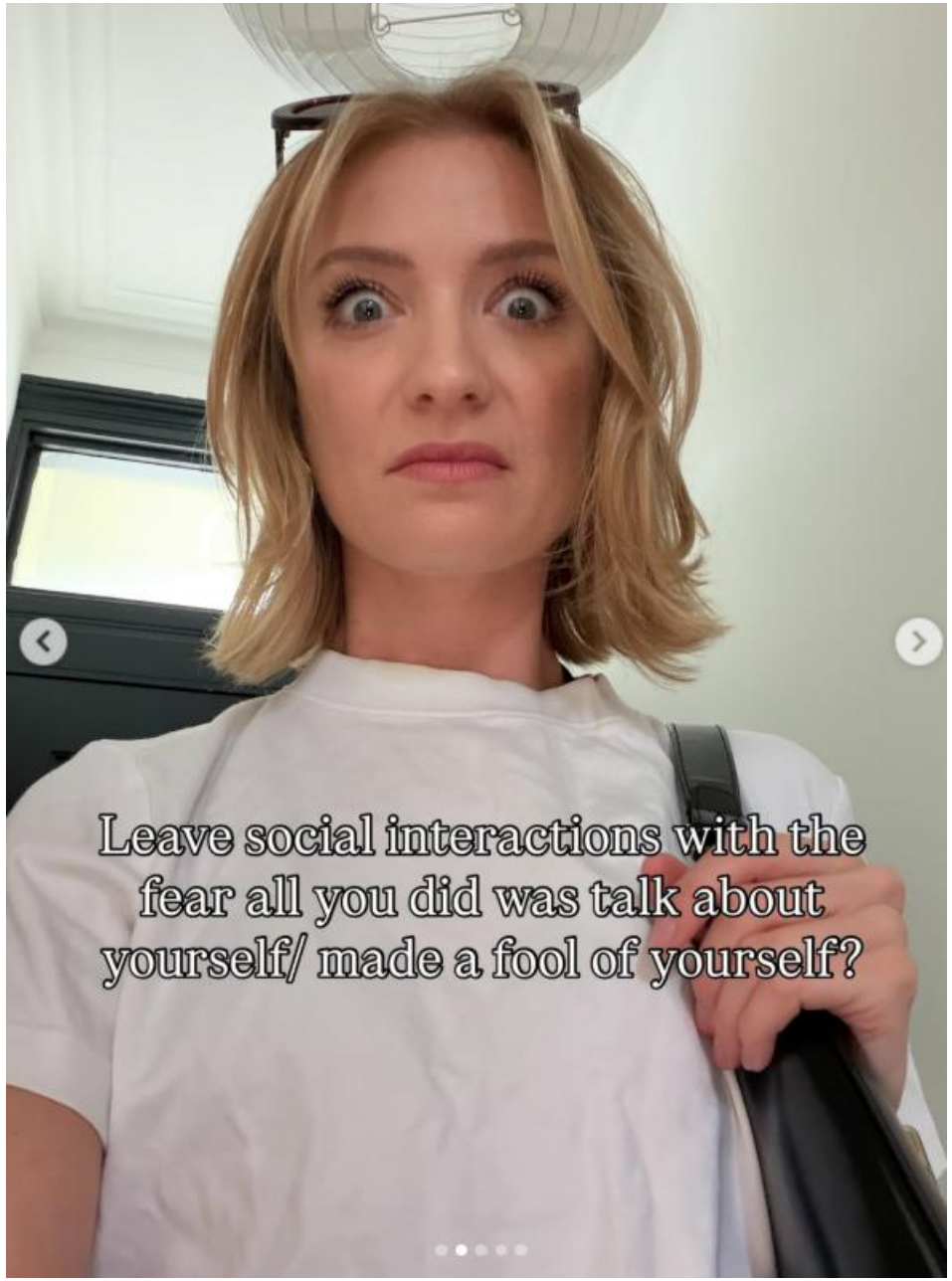
Bron: @hayleymorris3 (Instagram)



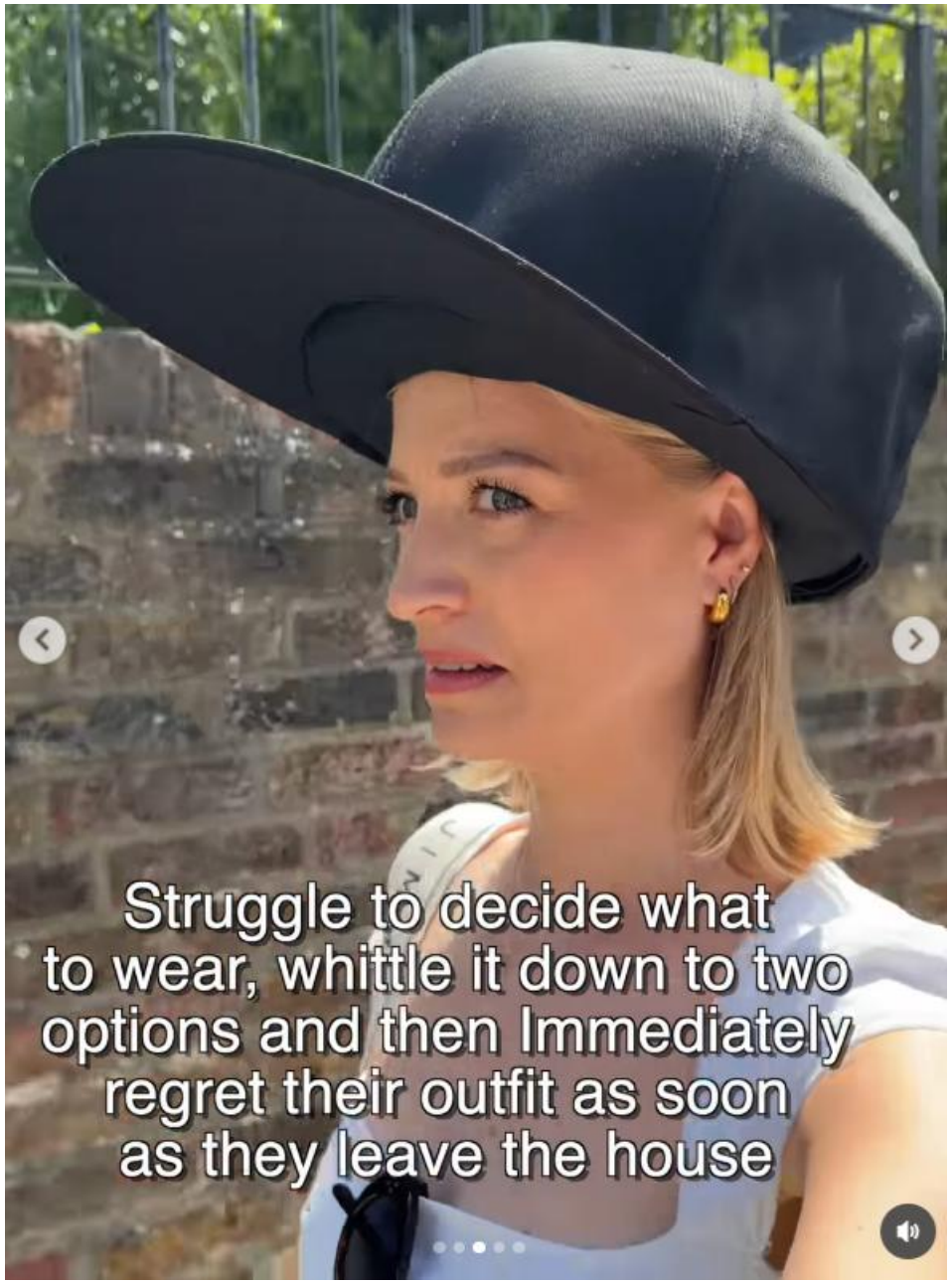
Bron: @hayleymorris3 (Instagram)



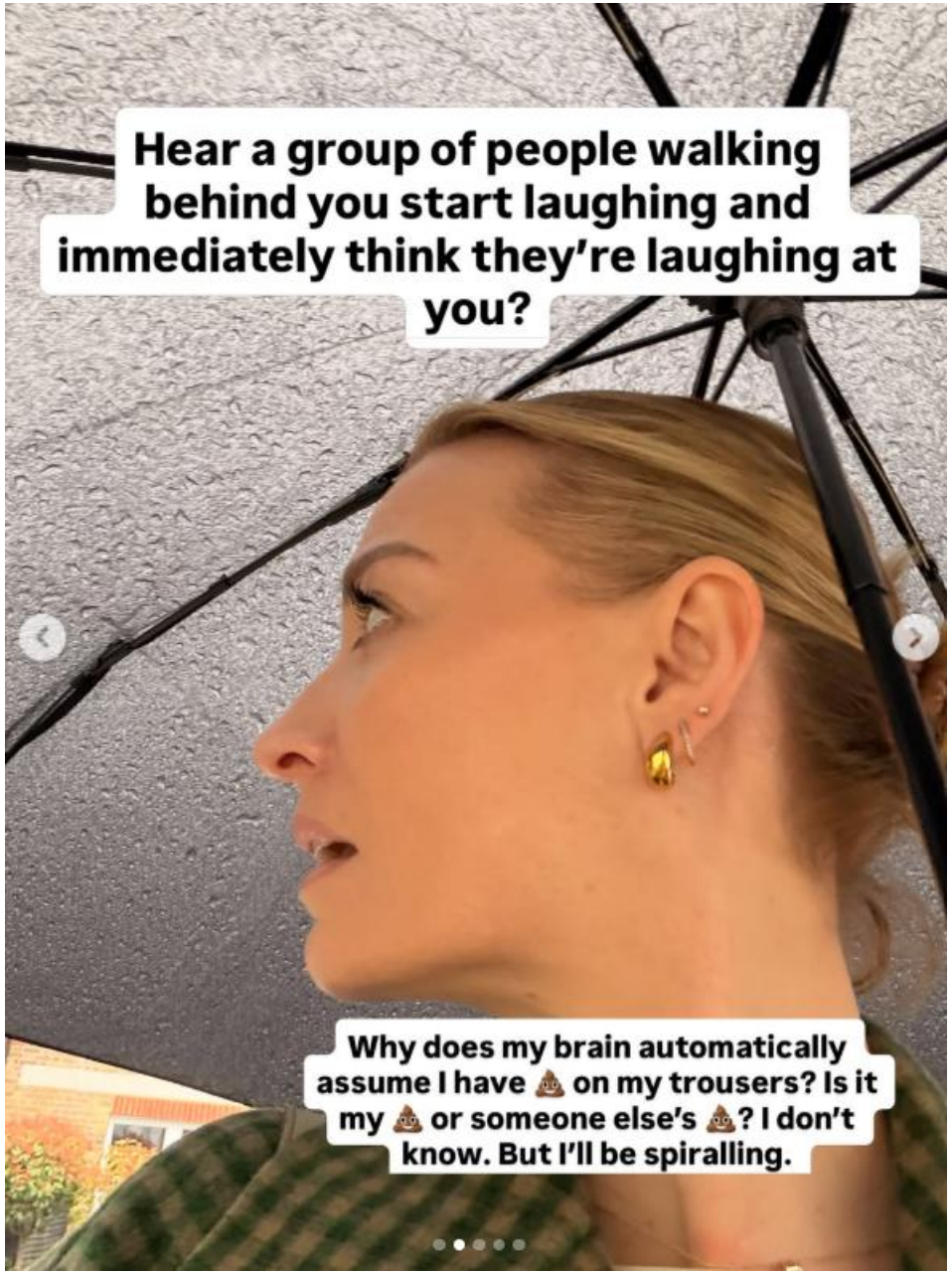
Bron: @hayleymorris3 (Instagram)



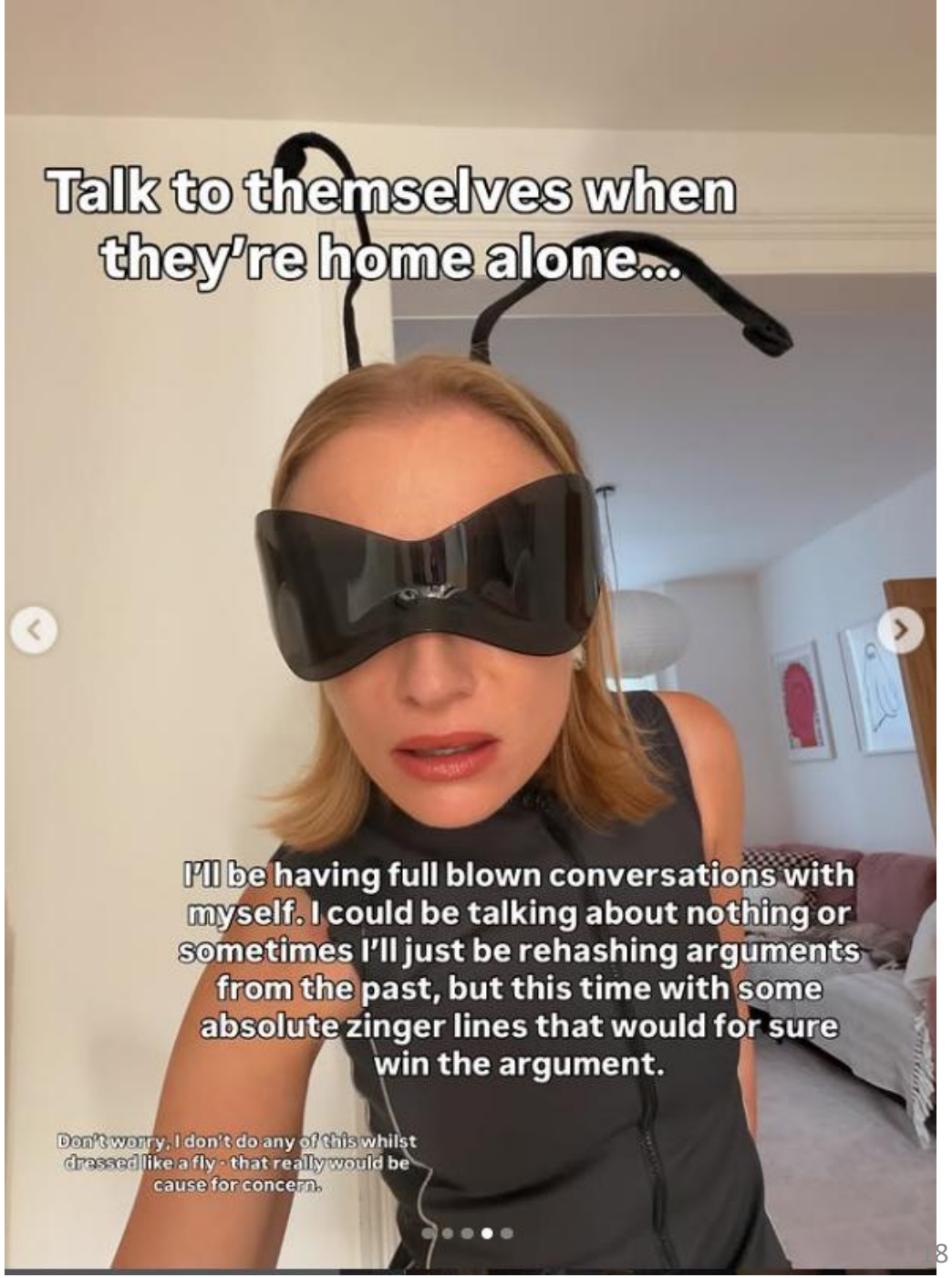
Bron: @hayleymorris3 (Instagram)



Bron: @hayleymorris3 (Instagram)

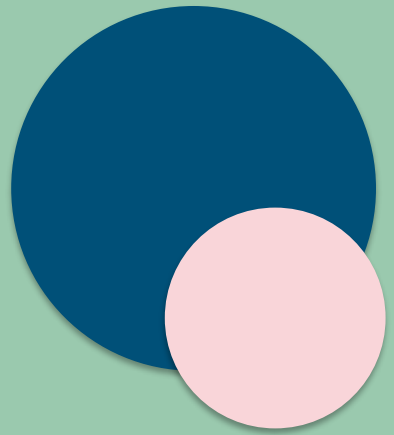


Bron: @hayleymorris3 (Instagram)



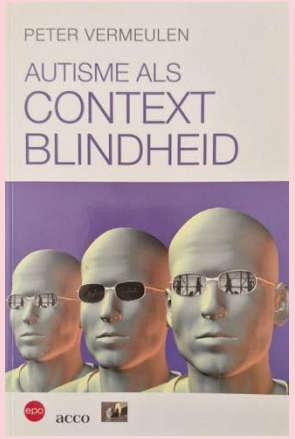
Bron: @hayleymorris3 (Instagram)

2. De wereld begrijpen



Opgroeien, relaties en sociale situaties

> **Ik twijfel niet altijd aan mezelf. Soms weet ik gewoon niet waar ik aan toe ben.**

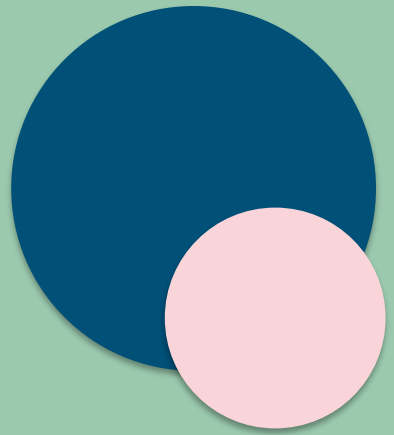


#HALLO CONTEXT!

3. Onzeker, maar niet onbekwaam

Studie, werk, ouderschap en lichaam

4. Begrijpen hoe ik werk



Autisme, diagnostiek en autonomie

Herkenning



Annemiek koster

Ik heb me moeten leren handhaven in een wereld waarin ik mij onzeker voel

Bijvoorbeeld over hoe gecompliceerd sociale contacten kunnen zijn en over het staccato gepieker daarover, dat bij Koster dagen kan aanhouden.

Ze had een ‘dubbel gevoel’ bij de afspraak met de deskundige die haar op autisme had getest. „Ik dacht: wil ik straks echt horen dat ik autisme heb? Maar aan de andere kant: dan heb ik eindelijk een verklaring voor al mijn getob. Ik was op dat moment best depressief. Had heel sombere gedachten over het nut van mijn leven, dat in mijn ogen mislukt was.”

Gifzinnen

‘Gifzinnen’ noemt Koster de negatieve overtuigingen die als een punaise in je voet voelen: je doet alles verkeerd, je kunt niks en je bent waardeloos.

„Vooral die *inner speech* bij lemand met autisme, het gesprek dat je de hele tijd met jezelf voert, maakt het zo ingewikkeld. Het vergroot je onzekerheden.”

Ze worstelt met een laag zelfbeeld, vertelt ze. „Ik heb me moeten leren handhaven in een wereld waarin ik mij onzeker voel en waar ik ook best angstig van werd. Maar ik ben ook erg rationeel en analytisch en daar heb ik me op toegelegd. Om de wereld te snappen en onder controle te krijgen.”

Bron: Tubantia

“

Want het giet zoas ‘t giet
Ook al denk ie soms van niet



SKIK

5. Mijn eigen baken

Vrouw-zijn, veerkracht en uitsmijter

Aan de ene kant, aan de andere kant



Zelfverzekerd

- Mijn vakkennis
- Mijn schrijfkwaliteiten
- Mijn onderhandelingsvaardigheden
- Mijn beslisvaardigheden
- Mijn eigen keuzes

Onzeker

- Onduidelijke verwachtingen
- Onverwachte sociale situaties
- Niet weten wat normaal is
- Geen grip op wat er gaat gebeuren
- Veel prikkels tegelijk

Twee kanten van dezelfde ervaring

Wat helpt

- Voorspelbaarheid
- Tijd om informatie te verwerken
- Ruimte om vragen te stellen

Wat moeilijk kan zijn

- Onduidelijke verwachtingen
- Veel prikkels tegelijk
- Snel moeten schakelen

SAMENVATTING

Kortom

- Niet op alle gebieden onzeker
- Manieren gevonden om met onzekerheid om te gaan
- Ik weet steeds beter wat ik zelf kan en wanneer ik ondersteuning of duidelijkheid nodig heb

#DURFTEVRAGEN



Dankuwel!

Let’s connect!

Linkedin.com/in/HannekePoelmans

Instagram.com/hpoef



Hannekepoelmans@outlook.com