



SOCIALE KAART ASS

Deze lijst wordt bijgehouden door Judith van de Autismespecialist. De lijst is uiteraard verre van volledig.

Disclaimer: Wij hebben geen persoonlijke ervaring met alle hulpverleners/instanties die op deze kaart staan. En kunnen derhalve niet instaan voor de kwaliteit van de geboden zorg.

Aanvullingen of klopt er iets niet? Mail naar judith@deautismespecialist.nl

Inhoud

Diagnostiek en behandeling	2
Coaching & begeleiding.....	4
Lichaamsgerichte therapie.....	8
Gezinsbegeleiding (<i>ondersteuning voor gezinnen, ouderschap, systeemproblematiek en opvoedvragen</i>)	10
Relatietherapie	12
Woonbegeleiding	12
Studie- en/of werkplekbegeleiding.....	13
<i>Dagbesteding.....</i>	<i>15</i>
Lotgenotencontact <i>Organisatie</i>.....	15
<i>Fora, chats en apps voor telefoon.....</i>	<i>16</i>
<i>Mogelijkheid tot (informele) ontmoeting en vriendschap.....</i>	<i>17</i>
<i>Dating en relaties.....</i>	<i>17</i>
Overige tips (<i>praktische hulpmiddelen, ondersteunende producten en aanvullende tips</i>)	18
Informatie voor naasten.....	18

NB: Aanbod en beschikbaarheid kunnen veranderen (bijv. wachttijden of aanmeldstops). Raadpleeg altijd de website voor actuele informatie

Diagnostiek en behandeling

(GGZ, klinieken, specialistische diagnostiek en behandeling bij autisme)

Organisatie	Aanbod	Website	Locatie
De Autismespecialist	Diagnostiek, psycho-educatie en kortdurende behandeling (o.a. EMDR) voor volwassenen.	deautismespecialist.nl	Verschillende locaties + online
Dokter Bosman	Diagnostiek, behandeling en begeleiding.	https://www.dokterbosman.nl/zorgaanbod/autisme	Landelijk
Leo Kannerhuis	Psycho-educatie, CGT, ACT, mindfulness, trauma-, relatie- en gezinsbehandeling.	leokannerhuis.nl	Amsterdam en Arnhem
GGZ inGeest, Autisme & ADHD	Diagnostiek en kortdurende behandeling	aanmelding@ggzingeest.nl	Amsterdam
GGZ inGeest, Polikliniek Jongvolwassenen	Behandeling bij o.a. autisme, ADHD, angst, depressie en persoonlijkheidsproblematiek	aanmelding@ggzingeest.nl ggzingeest.nl/hoe-krijg-ik-hulp/soorten-hulp/hulp-voor-jong-volwassenen-18-25-jaar	Locatie Amsterdam West, Overschiestraat
Arkin Jeugd & Gezin (18-23 jaar)	Behandeling bij o.a. autisme en andere psychische klachten	arkinjeugdengezin.nl/jongeren/welke-behandeling-past-bij-mij/autisme	Amsterdam
Family Supporters	Specialistische GGZ (individueel en systemisch) voor alle leeftijden	familysupporters.nl	O.a. Haarlem en Amsterdam
Boba GGZ	Diagnostiek, medicatie, individuele en groepsbehandeling	boba.nl/ggz	Maastricht en Dordrecht



Altrecht Centrum Psychodiagnostiek	Diagnostiek	entree@altrecht.nl	Amsterdam (IJburg)
Praktijk Frieda	Behandeling gericht op autisme i.c.m. eetproblematiek, seksualiteit en genderdiversiteit + coaching	praktijkfrieda.nl	Rotterdam
Autisme Gewoon	Diagnostiek, behandeling, psycho-educatie en medicatieconsult	praktijkautismegewoon.nl	Zwaag
Autisme inZicht	Behandeling bij autisme en ADHD met focus op stress en overprikkeling.	autisme-inzicht.net	Amersfoort + online
Lorentzhuis	Relatie-, gezins- en individuele therapie.	lorentzhuis.nl	Haarlem
Yes We Can Clinics	Intensieve klinische behandeling voor jongeren (13–23 jaar) met psychische problemen en verslaving	yeswecanclinics.nl/psychische-problemen/autisme	Hilvarenbeek
Lorna Wing	Klinische behandeling bij complexe autisme problematiek	dimence.nl/locaties/lorna-wing	Deventer
UVA Minds (8-25 jaar)	Psycho-educatie, training en gezinsbehandeling	uvaminds.nl/behandelingen/autisme-spectrum-stoornis	Amsterdam
De Hoop GGZ	Behandeling (CGT, medicatie, systeemtherapie)	dehoop.org/psychische-problemen/autisme	Amersfoort, Dordrecht, Eindhoven, Rotterdam, Houten, Vlissingen, Veenendaal
Autisme Expertise Centrum (Annelies Spek)	Diagnostiek en kortdurende behandeling	autismeexpertise.nl	Eemnes
WPEX	Onafhankelijk medisch specialistisch expertise onderzoek bij ziekte en arbeidsongeschiktheid.	wpex.nl	Meerdere locaties



Nuhoff psychotherapie	Behandeling voor diverse psychische klachten bij jongeren en volwassenen.	nuhoff-psychotherapie.nl	Haarlem
Autisme Centrum Haarlem	Individuele en systeemgerichte begeleiding gericht op wonen, onderwijs, relaties, werk	autismecentrumhaarlem.nl/werkwijze	Haarlem
Praktijk Mathurin	GZ-psycholoog met expertise in autisme, seksuele gezondheid, verstandelijke beperking en genderdiversiteit.	info@praktijkmathurin.nl	Almere + online
LeefSaam	Verpleegkundig specialist die behandeling en medicatiebegeleiding biedt bij psychische klachten.	leefsaam.nl	Hilversum
GGZ NHN Kliniek Autisme Heiloo	Klinische behandeling voor jongvolwassenen die zijn vastgelopen.	ggz-nhn.nl/website/Locaties/Kliniek-autisme-Heiloo	Heiloo
Kop-Zorg	Diagnostiek en behandeling bij autisme en ADHD, met aandacht voor werk, school en dagelijks functioneren.	kop-zorg.nl/	Alkmaar en regio Noord-Kennemerland

Coaching & begeleiding

(praktische ondersteuning bij autisme in dagelijks leven, werk, prikkels en structuur)

Organisatie	Aanbod	Website	Locatie
Ergotherapie Rozemarijn	Ondersteunt bij prikkelverwerking, energieverdeling en dagelijkse activiteiten.	ergotherapierozemarijn.nl	Regio Alkmaar en Wilnis/Utrecht
Emotiecoach Linda	Coaching bij stress, angst en overprikkeling bij autisme.	emotiecoach-linda.nl/autisme	Zeist (ook buitensessies mogelijk)
Scharp autisme-coaching	Coaching en jobcoaching bij stress, overprikkeling en werk.	scharpautismecoaching.nl	Regio Den Haag / Rotterdam / Zoetermeer



Boba Coaching	Levensloopbegeleiding en coaching op meerdere leefgebieden.	boba.nl	Landelijk (o.a. Dordrecht, Utrecht, Maastricht, Rijswijk)
Kwestie van Zorg	Begeleiding en coaching bij wonen, werk en dagelijks functioneren.	kwestievanzorg.nl	Amsterdam Noord
ACB - Autisme Coaching en Begeleiding (6+ jaar)	Coaching, begeleiding en dagbesteding in combinatie met scholing en structuur.	acb-autismecoachingenbegeleiding.nl	Nieuwe Niedorp (kop van Noord Holland)
Propio Forsa	Coaching en relatietherapie bij vragen rond relaties, werk, ASS, ADHD, HB.	https://propioforsa-coachingenrelaties.nl/	Amsterdam
Autiwezijn	Online coaching gericht op rust, structuur en zelfregie.	0617012159 autiwezijn@gmail.com	Online
Asspire	Ervaringsdeskundige coaching en jobcoaching.	aspire.nl	Amersfoort + online
IQ Coaches	Levensloopbegeleiding en jobcoaching bij ASS en ADHD	iqcoaches.nl	Landelijk
Stichting MEE	Kosteloze begeleiding, cursussen en lotgenotengroepen voor cliënten en naasten.	mee.nl	Landelijk
Voorzet Begeleiding	Ambulante ondersteuning bij structuur, administratie en dagelijks leven.	voorzet.nl	Landelijk (o.a. Haarlem, Amsterdam, Amersfoort)
Zorgeloos Ambulant	Praktische, kosteloze begeleiding voor iedereen bij zelfredzaamheid en dagelijkse ondersteuning.	zorgeloosambulant.nl	Amsterdam
Autisme Thuis	Begeleiding bij zelfstandig wonen en structuur.	autisme-thuis.nl	IJmond, Haarlem en Heemstede/Bloemendaal



Jolanda Snel	Ervaringsdeskundig coach en psycholoog. Biedt coaching en psycho-educatie bij prikkelverwerking, stress en balans, gericht op mensen met ASS, ADHD en hoogbegaafdheid.	jolandasnel.nl info@jolandasnel.nl	Doorn
Autisme Verklaard	Online psycho-educatie en coaching door ervaringsdeskundige trainer. Ook voor professionals.	autismeverklaard.nl info@autismeverklaard.nl	Online
Lister	Begeleiding en beschermd wonen bij psychische kwetsbaarheid.	lister.nl	Utrecht, Houten, Nieuwegein
Jouw Begeleiding	Begeleiding op wonen, werk, administratie en zelfredzaamheid.	jouwbegeleiding.nl	Leiden en omstreken
Heleen de Jonge	Coaching en training bij werk, relaties en persoonlijke ontwikkeling.	heleendejonge.nl/	Amsterdam west.
Laura Hendrick	Coaching en begeleiding vanuit ervaringsdeskundigheid en geestelijke zorg	lauraluistert.nl info@lauraluistert.nl	Amsterdam + online
Autisme-coach Wietske	Coaching vanuit ervaringsdeskundigheid, ook voor netwerk en gezin.	wietskelaven.nl	Ermelo + online
Kracht in Maatwerk	Ervaringsdeskundige begeleiding bij hulpvragen rondom wonen, werk, structuur en zelfredzaamheid.	info@krachtinmaatwerk.nl	Houten
Expertise Centrum DBA	Begeleiding aan volwassenen, kinderen en jongeren	administratie@expertisecentrumdba.nl	Almere
Krekel Autisme coaching	Coaching en levensloopbegeleiding, inclusief online groepen.	krekelautismecoaching.nl/voorvolwassenen	Arnhem
KompAss	Coaching en begeleiding aan jongeren en volwassenen.	kompas-info.nl	Zuid-Holland



Gort Coach-bureau	Platform voor het vinden van coaches (niet autisme-specifiek).	gortcoaching.nl	Landelijk
Chikuba	Ondersteuning aan ouders bij aanvragen van sociaal-medische indicatie voor kinderopvang.	chikuba.nl	Landelijk
Colorfullcare	Begeleiding en coaching bij autisme, verstandelijke beperking en complexe problematiek.	colorfullcare.nl/	Zuid-Holland, Utrecht, Zeeland
AskEve Coaching	Coaching en begeleiding door psycholoog met ervaringsdeskundigheid.	askeve-coaching.nl/	Amsterdam
Autisme Prikkels	Begeleiding en coaching voor kinderen, jongeren en hun omgeving.	autismeprikkels.nl/over-mezelf	Regio Nederweert
GB Autisme	Systeemgerichte begeleiding voor gezinnen en individuen.	https://gb-autisme.nl/voor-wie/	Centraal Nederland
Autisme thuis	Ambulante begeleiding	autisme-thuis.nl	Haarlem en omstreken
Kaber groep	Training en coaching in communicatie en sociale vaardigheden.	kaber.nl/autisme	Haghorst
Breinlief	Begeleiding door GZ-psycholoog bij neurodiversiteit zoals autisme, ADHD en hoogbegaafdheid.	breinlief.nl	Online
ELISA^2	Begeleiding via ACT en oplossingsgerichte methodieken.	domein-elisa.nl/begeleiding	Veenendaal
Jij bent aan zet	Ambulante begeleiding en re-integratie.	jbaanz.nl	Broek in Langedijk, omgeving Alkmaar



Cassee coaching	Coaching voor (vermoeden van) autisme bij vrouwen, met focus op werk en identiteit.	cassee coaching.nl	Apeldoorn + online
SandaZorg	Ambulante begeleiding voor gezinnen en individuen.	elfriede@sandazorgcoaching.nl	Noord-Holland, Zuid-Holland, Utrecht, Flevoland
Roos autisme-begeleiding	Praktische begeleiding via visuele en gestructureerde methodieken.	roos-autismebegeleiding.nl	Bij jou thuis, Kerkdriel + online
Schep Ruimte	Professional organizing; het scheppen van ruimte in huis en/of werkomgeving. Praktische ondersteuning om orde en structuur aan te brengen.	schepruimte.nl	Amsterdam

Lichaamsgerichte therapie

(gericht op stressregulatie, spanning, prikkelverwerking en lichaamsbewustzijn)

Organisatie	Aanbod	Website	Locatie
Jeanette Hollenberg	Lichaamsgerichte psychotherapie en training gericht op spanning, emoties en lichaamsbewustzijn.	zelfreflectie.nl	Heemstede
Giel Vingerhoets	Lichaamsgerichte psychotherapie gericht op het verwerken van spanning en het vergroten van lichaamsbewustzijn.	meerleven.nl gjel@meerleven.nl	Amsterdam
Rosalie de Best	Lichaamsgerichte psychotherapie en coaching met focus op spanning, emoties en zelfregulatie.	rosaliedebest.nl	Amsterdam
Liefste Lijf Coaching	Lichaamsgerichte coaching bij spanning en overprikkeling.	liefstelijfcoaching.nl	Utrecht



Prikkelcoach Robert de Hoog	Coaching en fysiotherapeutische begeleiding bij sensorische informatieverwerking en prikkelverwerking.	prikkelcoach.nl info@prikkelcoach.nl	Eindhoven
Re-attach	Kortdurende, niet-talige therapie gericht op verwerking van informatie, emoties en stress.	www.carlakraaij.nl/	Zaandam
Fysiotherapie Leebrug	Adem- en ontspanningstherapie gericht op spanningsregulatie en lichaamsbewustwording middels de van Dixhoorn methode.	fysiotherapieleebrug.nl/specialisatie/adem-en-ontspanningstherapie	Houten
Marion Hoogkamer	Haptotherapie, coaching en begeleiding bij verstoring in lichaamsgevoel en emotionele regulatie.	marionhoogkamer.nl	Rotterdam
Francis van Cuyk	Haptotherapie gericht op contact met lichaam, gevoel en spanning.	therapiepraktijkamsterdam.nl/francis-van-cuyk	Amsterdam
Barabara van Ruitenbeek	Haptotherapie en coaching bij stress, burn-out en lichaamsbewustwording.	barbaravanruitenbeek.nl	Utrecht
Ilse Kuitwaard	Mindfulness, running therapie en lichaamsgerichte begeleiding bij prikkelverwerking en stress.	ilsefit.nl	Bergen
Zonder Poespass	Mindfulness training specifiek afgestemd op mensen met autisme, individueel en in groepen.	zonderpoespass.nl	Amsterdam, Leiden, Den Haag, Haarlem
Fysiotherapie zorggroep Almere	Psychosomatische fysiotherapie gericht op de verbinding tussen lichaam, gedrag en spanning.	fysiozorggroepalmere.nl/specialisten/sander-glandorff	Almere
Ingrid van den Hout	Lichaamsgerichte psychomotorische therapie, ACT en mindfulness coaching.	ingridvandenhout.nl	Amsterdam-Noord
Annemarie Bleeksma	Fysiotherapie bij spanningsklachten, chronische vermoeidheid en burn-out.	annemariebleeksma.nl	Haarlem
Renata de Zwaan	Euritmie-therapie gericht op lichamelijke verankering en balans bij psychische spanning.	therapeuticumhaarlem.nl/	Haarlem



Full Life (Elke van Drunen)	Coaching bij hooggevoeligheid en stressregulatie met ACT, mindfulness en compassie.	full-life.nl	Heiloo en Alkmaar
Ontwikkelingswerkplaats	Lichaamsgericht werk, ademcoaching en psychologische begeleiding door ervaringsdeskundig psycholoog.	ontwikkelingswerkplaats.nl/	Rotterdam

Gezinsbegeleiding

(ondersteuning voor gezinnen, ouderschap, systeemproblematiek en opvoedvragen)

Organisatie	Aanbod	Contactgegevens	Locatie
FamilySupporters	Behandeling en praktische ondersteuning bij psychische klachten binnen gezinnen, met aandacht voor het hele systeem.	www.familysupporters.nl	Diverse regio's
Lorentzhuis	Systeemtherapie gericht op relatie- en gezinsproblematiek, met gesprekken voor individuen, stellen en gezinnen.	lorentzhuis.nl	Haarlem
Het Huis (7-24 jaar)	Specialistische behandeling voor kinderen en jongeren, met aandacht voor het hele gezin op systemische, ervarings- en lichaamsgerichte wijze.	https://welkominhethuis.nl/	Haarlem
In Verbinding	Begeleiding bij complexe gezinssituaties en overbelasting.	iv-a.nl/	Heerhugowaard
iHub	Hulp aan kinderen en ouders met maatwerkgerichte gezinsbehandeling en langdurige ondersteuning.	ihub.nl	Noord-Holland, Zuid-Holland, Utrecht en Gelderland.
UVA Minds	Behandeling en begeleiding voor kinderen en jongvolwassenen met	uvaminds.nl/behandelingen/autisme-spectrum-stoornis	Amsterdam



	autisme, inclusief ouder- en gezinsbegeleiding.		
ZorgRondom	Behandeling en begeleiding binnen gezinnen, gericht op ontwikkeling, opvoeding en zelfstandigheid.	zorgrondom.com	Regio Utrecht
Balans digitaal	Ouderorganisatie die informatie, ondersteuning en lotgenotencontact biedt rond opvoeding en onderwijs.	balansdigitaal.nl	Vrijwilligers zijn door het hele land actief
SandaZorg	Ambulante begeleiding voor gezinnen met autisme en/of ADHD, gericht op rust, structuur en gezinsdynamiek.	elfriede@sandazorgcoaching.nl	Noord-Holland, Zuid-Holland, Utrecht, Flevoland
Arkin Jeugd & Gezin (18-23 jaar)	Behandeling bij o.a. autisme en andere psychische klachten	arkinjeugdengezin.nl/jongeren/welke-behandeling-past-bij-mij/autisme	Amsterdam
Praktijk Autisme en Kind (6-18 jaar)	Behandeling en begeleiding voor kinderen met ontwikkelingsstoornissen en opvoedvragen.	praktijkautisme-kind.nl	Haarlem
Kop-Zorg	Begeleiding en behandeling voor gezinnen bij opvoedvragen en ontwikkelingsproblemen.	kop-zorg.nl/	Alkmaar en regio Noord-Kennemerland
GB Autisme	Systeemgerichte begeleiding voor gezinnen en individuen.	https://gb-autisme.nl/voor-wie/	Centraal Nederland
Zijn Speltherapie (4-12 jaar)	Speltherapie voor kinderen bij emotionele, sociale of traumagerelateerde problemen.	www.zijnspeltherapie.nl	Heerhugowaard
Rust in Ouderschap	Online programma voor ouders met opvoedstress, overbelasting en uitdagingen in gezinsdynamiek.	www.rustinouderschap.nl	Online



Relatietherapie

Organisatie	Aanbod	Contactgegevens	Locatie
Propio Forsa	Relatietherapie bij verschillen in communicatie, functioneren en neurodiversiteit binnen relaties.	propioforsa-coachingenrelaties.nl/relatietherapie-amsterdam/relaties-partner-autisme	Amsterdam centrum
Joke Heusinkveld	Hulp bij autisme in je gezin of binnen je partnerrelatie.	jokeheusinkveld.nl info@jokeheusinkveld.nl	Houten
Coming full Circle	Seksuologische en psychologische begeleiding bij relaties, intimiteit en lichaamsbeleving.	comingfullcircle-almabrand.com	Online
Welmoed	Advies en begeleiding rondom seksuele vraagstukken	welmoed.nu	Vianen

Woonbegeleiding

(begeleid wonen, ambulante woonondersteuning en beschermd wonen bij autisme en/of psychische kwetsbaarheid)

Organisatie	Aanbod	Contactgegevens	Locatie
RIBW K/AM Zuiderpolder	Beschermd wonen en ambulante begeleiding bij zelfstandig wonen en dagelijks functioneren.	ribw-kam.nl/locaties/zuiderpolder	Haarlem
HVO-Querido	Beschermd wonen, opvang en begeleiding bij zelfstandig leven en wonen.	hvoquerido.nl	Amsterdam e.o.



De Latei	Ondersteuning bij het zelf opzetten en organiseren van woonvormen voor mensen met een beperking.	DeLatei.nl	Amsterdam
De Heeren van Zorg	Begeleid en beschermd wonen en ambulante woonbegeleiding voor mensen met ASS.	deheerenvanzorg.nl	Amsterdam, Uitgeest, Haarlem, Zaanrijk, Beverwijk en Hoofddorp
Jados	Begeleiding bij wonen, studie, werk en zelfstandig leven met autisme.	jados.nl/home-capitowonen	Landelijk
Kwintes	Begeleiding aan huis en ondersteuning bij zelfstandig wonen	kwintes.nl/begeleiding/begeleiding-bij-autisme	Amersfoort e.o.

Studie- en/of werkplekbegeleiding

(jobcoaching, studieondersteuning, re-integratie en werkplekbegeleiding bij neurodiversiteit)

Organisatie	Aanbod	Contactgegevens	Locatie
Voorzet Arbeid	Begeleiding bij werk, re-integratie en het vinden van een passende daginvulling.	voorzet.nl	Haarlem, Amsterdam, Den Bosch, Heerhugowaard, Leiderdorp, Amersfoort, De Bilt
Inktvis coaching	Loopbaan- en werkcoaching gericht op talentontwikkeling en richting in werk en studie.	inktviscoaching.nl	Amsterdam
Sherpa VoorWerk	Jobcoaching en re-integratie.	sherpa.org/werk-en-dagbesteding/jobcoaches/voorwerk	Gooi en Vechtstreek, Amersfoort en Utrecht
Odibaan	Jobcoaching, schoolcoaching en begeleiding bij psychische kwetsbaarheid en werk/opleiding.	odibaan.nl/coaching clientservice@odion.nl	Amsterdam, Zaandam, Purmerend, Wormer en Beverwijk



IQ Coaches	Levensloopbegeleiding en jobcoaching bij werk, studie en persoonlijke ontwikkeling.	iqcoaches.nl	Landelijk
Werkpad	Jobcoaching en begeleiding richting werk voor mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt.	werkpad.nl/voorwie/autisme	
Jobstap	Begeleiding naar en op werk voor jongeren en volwassenen met een arbeidsbeperking.	jobstap.nl	Landelijk
Autisme Coaches	Overzicht van gecertificeerde autismecoaches voor werk, studie en dagelijks functioneren.	https://autismecoach.nl/coaches/ info@autismecoach.nl	Landelijk
Jados	Begeleiding voor studenten met autisme bij studie, wonen en zelfstandig leven.	jados.nl/home-stumass	Landelijk
Autitalent	Bemiddeling tussen werkgevers en werkzoekenden met autisme.	autitalent.nl	Landelijk (detachering op locatie opdrachtgever)
TalentTwist	Werving en selectie van kandidaten met autisme en ondersteuning richting werk.	talenttwist.nl	Landelijk
Effectyf	Begeleiding bij re-integratie en terugkeer naar werk na psychische klachten.	Autisme Spectrum Stoornissen Specialismen (effectyf.nl)	Landelijk
Villa Abel	Levensbrede begeleiding voor studenten (HBO/WO) met autisme, inclusief studie en wonen.	VillaAbel.nl	Leiden en Rotterdam
Meewerken	Dagbesteding en werktrajecten in IT en multimedia voor mensen met autisme.	meewerken.com	Amersfoort, Gooi en Zeist



Carapax IT	Begeleiding naar werk in IT voor mensen met autisme en een technische achtergrond.	carapaxit.nl	Eindhoven en Gouda
-------------------	--	--	--------------------

Dagbesteding

Organisatie	Aanbod	Contactgegevens	Locatie
HVO Querido - dagactiviteiten	Dagbesteding en activerende begeleiding gericht op structuur, herstel en meedoen in de samenleving.	hvoquerido.nl/	Amsterdam
Roads	Activerende begeleiding, sociale activering en re-integratie richting werk of opleiding.	roads.nl	Amsterdam

Lotgenotencontact

Organisatie

	Aanbod	Website
Nederlandse Vereniging voor Autisme (NVA)	Belangenorganisatie met informatie, voorlichting en lotgenotencontact voor mensen met autisme en hun naasten.	autisme.nl
Enik Recovery College	Een leeromgeving en ontmoetingsplek voor mensen met een psychische kwetsbaarheid, zelfhulpgroepen.	https://www.enikrecoverycollege.nl/
Vereniging PAS (Personen uit het Autisme Spectrum)	Vereniging vóór en dóór mensen met autisme, gericht op ervaringsuitwisseling en belangenbehartiging.	pasnederland.nl



Stichting MEE	Biedt onafhankelijke cliëntondersteuning en organiseert daarnaast lotgenotengroepen (o.a. voor ouders, vrouwen en mannen met ASS).	Contactgroepen voor vrouwen met autisme - MEE Dichtbij
Angst Dwang en Fobie stichting (ADF stichting)	Informatie en lotgenotencontact voor mensen met angst- en dwangklachten, vaak comorbide met autisme.	adfstichting.nl
Neurodivers denken	Een platform voor iedereen die te maken heeft met autisme, ADHD of andere vormen van neurodivergentie.	Neurodivers Denken

Fora, chats en apps voor telefoon

	Aanbod	Website
Outsider	Online community en informatieplatform voor volwassenen met autisme.	outsider.net
Autbreak	Forum voor het delen van ervaringen, vragen en informatie tussen mensen met autisme.	autbreak.nl
Autivisten (Facebookgroep)	Nederlandstalige online community voor ervaringsuitwisseling en steun.	facebook.com/groups/177870153762884
Ask me, I'm autistic	Engelstalige Facebookgroep waar vragen gesteld kunnen worden aan mensen met autisme.	facebook.com/groups/askautistics
Daylio app	Digitale dagboek-app om stemming, activiteiten en patronen bij te houden.	daylio.net
Focus Mate	Engelstalig platform dat helpt bij concentratie, taakstart en het verminderen van uitstelgedrag.	focusmate.com
SAM app	App die helpt om stress te herkennen, reguleren en overzicht te houden in dagelijkse prikkels.	stressautismmate.nl



Mogelijkheid tot (informele) ontmoeting en vriendschap

	Aanbod	Website	Locatie
Iets drinken	Landelijke netwerkborrel voor normaal- tot hoogbegaafde volwassenen met autisme, gericht op informeel contact.	Ietsdrinken.nl/de-netwerkborrel-voor-en-door-mensen-met-autisme	Diverse steden (o.a. Amsterdam, Utrecht, Den Haag, Rotterdam)
Autisme Kring Amsterdam	Laagdrempelige ontmoetingsplek voor mensen met (een vermoeden van) autisme.	Autismecafeamsterdam.weebly.com	Amsterdam
pASSant	Ontmoetingsplek voor volwassenen met autisme.	passant130.nl	Haarlem
Autisme Soos Utrecht	Ontmoetingsgroep voor volwassenen met autisme, gericht op sociaal contact en uitwisseling.	autimesoosutrecht.nl	Utrecht
Auticafe zeist	Maandelijkse ontmoetingsplek voor volwassenen met autisme en verwanten.	auticafezeist.nl/cafe/	Zeist
Autiroze	Community voor LHBTI+ mensen met autisme, gericht op ontmoeting, steun en zichtbaarheid.	autiroze.nl/	Landelijk + online

Dating en relaties

	Aanbod	Website
Autisme-dating	Nederlandse datingsite gericht op mensen met autisme die op zoek zijn naar een relatie of contact.	autisme-dating.nl
Autism date	Internationaal datingplatform voor mensen met autisme, gericht op vriendschap en relaties.	autismdate.com



Sensitives	Datingplatform en community voor hooggevoelige mensen, ook geschikt voor vriendschappelijke contacten.	sensitives.nl
Oog voor liefde	Datingsite voor mensen met een beperking die op zoek zijn naar een relatie of maatje.	oogvoorliefde.nl

Overige tips

(praktische hulpmiddelen, ondersteunende producten en aanvullende tips)

Organisatie	Aanbod
Verzwaringsdeken	Kan helpen bij ontspanning en slaap door diepe druk, wat rustgevend kan werken bij spanning en overprikkeling. O.a. verkrijgbaar via slaapkalm.nl
Noise cancelling koptelefoon	Helpt om omgevingsgeluid te dempen en prikkels te verminderen, wat kan ondersteunen bij concentratie en rust. Voorbeelden merk en type: <ul style="list-style-type: none">• Bose QuietComfort• Bose 700• Sony WH-1000• Apple AirPods• Sennheiser Momentum• Sennheiser HD
Oordopjes (bijv. Flare Audio 'Calmer', Loop Earplugs)	Verlagen geluidsprikkels zonder volledig af te sluiten, waardoor dagelijkse situaties beter hanteerbaar worden.
Cube Timer (kubus timer)	Eenvoudige timer die helpt bij structuur, taakstart en tijdsbesef in het dagelijks leven.

Informatie voor naasten

Organisatie	Aanbod	Contactgegevens	Locatie
Prezens (GGZ inGeest)	Gratis familie-spreekuur met advies en tips voor naasten van mensen met psychische klachten.	088-7885015 ggzingeest.nl/prezens	Amstelveen, Amsterdam, Haarlem & Hoofddorp



Prezens – naastengroepen	Groepsaanbod voor naasten, gericht op kennis, herkenning en omgaan met autisme binnen de omgeving.	ggzingeest.nl/prezens	Amsterdam
Nederlandse Vereniging voor Autisme (NVA)	Biedt informatie, cursussen en lotgenotencontact voor ouders, partners en andere naasten.	autisme.nl	Landelijk
Els Blijd-Hoogewys 'Autisme training'	Online training voor partners en ouders met praktische handvatten en uitleg over autisme in het dagelijks leven.	https://www.psychologie.nl/academy/mentale-gezondheid/training-omgaan-met-autisme/	Online