

Mamamos

Mamamos offers mothers with Autism Spectrum Disorder a safe, sensory-friendly space to connect, share, and grow while navigating neurotypical society.

Mamamos biedt moeders op het autisme spectrum een veilige, prikkelvriendelijke ruimte om te verbinden, delen en groeien in de moderne samenleving.

Hosted by: Charli de Wit

Project Information (EN)

Late Diagnosis & Emotional Landscape

Motherhood is inherently complex and challenging for any woman, but for many women with Autism Spectrum Disorder (ASD), it becomes even more demanding, intensified by misunderstanding and societal expectations.

Many women receive their diagnosis only in their thirties. Until then, they often struggle without support or an understanding of why they are feeling overwhelmed. Combined with their difficulties being treated as an illness, this can lead to traumatic experiences and the belief that something is fundamentally wrong with them. As a result, many women, and therefore mothers, live in constant fear and regret that they weren't able to accept their diagnosis sooner.

They carry this tension into adulthood, which leads to the frequent crossing of personal boundaries and the suppression or masking of emotions. This inner conflict is intensified by a society built around neurotypical norms and by the high expectations of what it means to be a "good" mother. The result is a distorted self-image and a lack of recognition and support.

Inspiration

In this project, I've compared this lack of support for mothers with ASD to the growth and characteristics of moss. Without a supportive system to hold it up, moss remains small. But when placed in the right environment, close to water that can carry its weight, it is able to flourish into lush, deep green mosses.

Mamamos offers, metaphorically the river, a support system that allows mothers with ASD to grow.

Mamamos

The platform creates a space to share experiences while offering support, recognition, and connection, just as the river helps moss thrive. It introduces a tactile game, specially designed to foster connection among mothers on the spectrum in an accessible and sensory-friendly way.

Connecting with like-minded individuals helps these mothers accept themselves without the pressure to pretend or constantly explain their experience. The game is structured to provide clarity and predictability, without requiring constant eye contact. Participants are free to stim during gameplay and can share recognition or understanding without the need for words.

It provides a safe, sensory-friendly environment where mothers can come together without feeling overwhelmed. Within this space, mothers with ASD are given the chance to pause, (re)connect with themselves and others, and find moments of rest and reflection. Like docking at the river's edge, it becomes a place where new and valuable insights can gently emerge.

Projectinformatie (NL)

Late diagnose & emotioneel landschap

Moederschap is op zichzelf complex en uitdagend voor elke vrouw, maar voor veel vrouwen met een autismespectrumstoornis (ASS) wordt dit extra uitdagend en veeleisend, mede door onbegrip en maatschappelijke verwachtingen.

Veel vrouwen krijgen pas in hun dertiger jaren een diagnose, en tot dat moment worstelen ze vaak zonder steun of inzicht in waarom ze vastlopen.

Dit, samen met de behandeling van hun klachten als ziekte, kan leiden tot traumatische ervaringen en de overtuiging dat er iets fundamenteel mis is met henzelf. Hierdoor leven veel vrouwen, en daarmee moeders, in constante angst en berouwen ze het niet eerder hebben kunnen accepteren van een diagnose. De spanningen hiervan dragen ze mee in hun volwassen leven, wat leidt tot het constant overschrijden van grenzen en het onderdrukken en maskeren van emoties.

Dit innerlijke conflict wordt versterkt door een maatschappij die zich richt op neurotypische normen en door hoge verwachtingen van wat het betekent een 'goede' moeder te zijn. Dit resulteert in een verstoorde zelfperceptie en gebrek aan erkenning en steun.

Inspiratie

In dit project heb ik dit gebrek aan steun voor moeders met ASS vergeleken met de eigenschappen en groei van mos. Zonder een ondersteunend systeem dat hen rechttop houdt, blijft mos klein. Pas wanneer het zich in de juiste omgeving bevindt, dicht bij water dat hun gewicht kan dragen, krijgt het de kans om uit te groeien tot grote, diepgroene mossen.

Mamamos biedt metaforisch de rivier, het ondersteunend systeem, dat moeders met ASS mag helpen groeien.

Mamamos

Het platform biedt de ruimte om ervaringen te delen, terwijl het steun, erkenning en verbinding biedt, net zoals de rivier het mos doet groeien.

Dit platform introduceert een tactiel spel, speciaal ontworpen om op een laagdrempelige en prikkelvriendelijke manier verbinding te maken met andere moeders op het spectrum. Het contact met gelijkgestemden helpt hen zichzelf te accepteren zonder de druk om zich anders voor te doen of zich voortdurend te moeten uitleggen.

Dit spel is zo ontworpen dat het een duidelijke structuur biedt, zonder de noodzaak van constant oogcontact. Deelnemers kunnen stemmen tijdens het spelen en herkenning delen zonder woorden. Het biedt een veilige omgeving die overprikkeling voorkomt, terwijl moeders de voordelen kunnen ervaren van het samenkomen.

Zo kunnen moeders met ASS even een momentje voor zichzelf vinden en aanmeren aan de rivier, waar ruimte is voor rust, reflectie en het ontdekken van nieuwe waardevolle inzichten.

Image List

Filename	Caption	Credit
project-charlidewit-2025-2_1756901785.png		Charli de Wit
logo_1757762096.png		Charli de Wit
event_1757762112.png		Esli de Wit

The images above are included in the ZIP under `/images`.