

ADHD & AUTISME



ADHD de rode draad door je leven

ADHD &AUTISME

Inhoudsopgave

Autismespectrumstoornis (ASS)	04
Typische kenmerken gedurende de kindertijd, jeugd en volwassenheid	06
Hoe vaak komt autisme voor?	08
ADHD	09
Autisme en ADHD	10
Behandel mogelijkheden	11
Verdere informatie	11
Wij hebben niet alleen beperkingen, maar ook grote kracht!	12
Casus	13
Wat je voor jezelf kunt doen	14

Introductie

Naast ADHD is er bij jou ook autisme - officieel autismespectrumstoornis (ASS) - vastgesteld. Waarschijnlijk in deze volgorde. Misschien voel je opluchting omdat je nu een aantal problemen beter begrijpt. Maar misschien ben je nu ook erg onzeker en bezorgd over de diagnoses. Deze brochure is bedoeld om je informatie te geven over ADHD en autisme.

Mensen met autisme hebben meestal gedurende hun hele leven beperkingen, maar de symptomen kunnen heel verschillend en leeftijdsafhankelijk zijn. Daarom benaderen we het onderwerp van twee kanten: zowel vanuit kinder- en jeugdpsychiatrisch als vanuit een volwassenen psychiatrisch gezichtspunt. De informatie is niet alleen nuttig voor jou als patiënt, maar ook voor jouw ouders, familieleden, opvoeders of werkgevers.



.....

“Hallo, ik ben Jonas,
ik ben 23 jaar en
ik zal je door deze
informatiebrochure leiden.
Naast ADHD is er bij mij
ook autisme vastgesteld.”

.....

Autismespectrumstoornis (ASS)

Enkele autistische symptomen kunnen persoonlijkheidskenmerken zijn van mensen, zonder dat zij autisme hebben. Wanneer er daarentegen meerdere van deze kenmerken aanwezig en meer uitgesproken zijn, is er sprake van een ASS. Het woord spectrum geeft aan dat de ernst van de aandoening enorm kan variëren: sommige mensen met autisme zijn slechts in geringe mate beperkt, terwijl anderen totaal afhankelijk zijn van zorg.

Er is niet één specifiek symptoom waardoor de diagnose ASS kan worden gesteld. Denk aan een puzzel van honderd stukken; elk stukje van de puzzel is een symptoom van ASS. Als één persoon alle honderd kenmerken heeft, kan zelfs een leek de diagnose stellen. Maar als er maar twintig kenmerken naar

voren komen, wordt het al moeilijker om autisme te herkennen. Om vervolgens zicht te krijgen op de hele puzzel is het nodig om te weten hoe de stukjes verdeeld zijn. In de loop van het leven veranderen zowel de plaats van de puzzelstukjes als het aantal.



“Ik voel me in groepen ongemakkelijk. Het is daar meestal lawaaiiger en hectisch, en ik weet niet hoe ik me moet gedragen. Daarom blijf ik liever alleen en duik ik in de wereld van de strips. Dan voel ik me veiliger.”

De symptomen van ASS zijn onder te verdelen in drie categorieën.

1

Sociale interactie

Voor mensen met ASS is het vooral moeilijk om met leeftijdsgenoten om te gaan. Vaak voelen ze een sterke behoefte om zich terug te trekken en is er weinig behoefte om met anderen samen te zijn. Ze vermijden smalltalk, en lichaamscontact voelt ongemakkelijk. Sociale signalen worden regelmatig verkeerd geïnterpreteerd. Mensen met autisme zijn vaak gericht op details en kunnen deze niet in een groter geheel zien. Daarnaast hebben ze vaak een sterk gevoel voor rechtvaardigheid.

2

Communicatie

De afwijkingen kunnen zowel non-verbale communicatie, zoals starre gelaatsuitdrukking, weinig gebaren, geheimzinnige blik of geen oogcontact, als verbale communicatie (taal) zijn. Mensen met autisme spreken vaak op een hoogdravende, goed gearticuleerde manier met een vlakke intonatie. Ook kan het ritme van de spraak opvallend zijn. Ze vermijden vaak telefoongesprekken, en wat er wordt gezegd wordt vaak letterlijk genomen. Om een voorbeeld te noemen: 'De appel valt niet ver van de boom,' wordt letterlijk opgevat in plaats van dat ze begrijpen dat het betekent dat een kind op een van zijn ouders lijkt.

3

Gedragsproblemen

Deze zijn al aanwezig vanaf de kindertijd. Kinderen hebben altijd een grote behoefte aan rituelen en dagelijkse routines. Ze hebben een hekel aan veranderingen, die vaak niet worden geaccepteerd. Affiniteit met cijfers en getallen komt voor, en het denken is vaak zwart-wit en concreet. Vaak zie je opvallende eetgewoonten, bijvoorbeeld elke dag van de week precies hetzelfde ontbijt, en een lage frustratietolerantie. Motorische onhandigheid en sterke reacties op overprikkeling door geluid, licht of grote gezelschappen komen geregeld voor.

Typische kenmerken gedurende de kinder- en jeugdtijd en volwassenheid

Baby-, peuter- en kleutertijd

- Regulatiestoornissen bij zuigelingen
 - Overmatig huilen
 - Slaapstoornissen
 - Voedingsstoornissen
- Zelfbeschadigend gedrag
- Geen behoefte aan lichamelijk contact
- Verdraagt geen aanrakingen
- Woedeaanvallen zonder een duidelijke aanleiding
- Het vermijden van oogcontact
- Herhalende bewegingen, vooral bij onrust
- Heeft geen vrienden, speelt liever alleen
- Bouwt alleen en doet rollenspelen
- Zet het speelgoed in een rijtje en vindt het leuk om voorwerpen rond te draaien
- Interesses die atypisch zijn voor kinderen, zoals dood, geografie, lijsten maken
- Niet om kunnen gaan met veranderingen
- Lage frustratietolerantie
- Begrijpt sociale situaties niet
- Kan zich slecht in anderen verplaatsen
- Zintuigelijke gevoeligheden
- Motorische onhandigheid
- Formeel taalgebruik dat niet bij de leeftijd past
- Is onverschillig ten opzichte van anderen
- Egocentrisch
- Verzinnen van nieuwe woorden
- Troost niet en laat zich ook niet troosten

Deze kinderen hebben vaak fysio-, ergo- of logotherapie nodig en hun ouders advies.

Schoolleeftijd

- Begrijpt taken (huiswerk) op school niet
- Reist niet graag met het openbaar vervoer
- Troosten en medeleven is aangeleerd
- Telefoneert niet graag
- Eenling, vaak slecht geïntegreerd
- Ontzettend uitgeput na school
- Geen behoefte aan vrienden of weten niet hoe ze vrienden moeten maken
- Houdt niet van smalltalk
- Denkt zwart-wit
- Hoge morele normen, rechtvaardigheidsgevoel
- Alles zelf willen beslissen
- Gevoel van anders zijn
- Oogcontact is aangeleerd
- Weinig empathie
- Star gedrag ten opzichte van veranderingen
- Zwarte humor
- Grote belangstelling voor sociale media
- Aparte eetgewoonten
- Speciale interesses en fascinaties

Deze kenmerken kunnen tot veel misverstanden en daarmee tot conflicten leiden. Dit veroorzaakt meestal problemen op school en in het gezin.

Volwassenheid

- Arrogant gedrag door een hoog expertiseniveau
- Gebrek aan pragmatisme
- Zwart-wit denken
- Problemen met studeren - ongeacht intelligentieniveau - en angst voor mondelinge examens
- Moeilijkheden bij het aangaan van relaties
- Hoge morele normen, rechtvaardigheidsgevoel
- Weinig sociale interesse
- Houdt niet van smalltalk, hechte groepen en groepscommunicatie
- Stereotiep kledinggedrag
- Houdt niet van veranderingen, maar heeft wel meer tolerantie dan tijdens de kinder- en jeugdtijd
- Strakke, dagelijkse routine
- Analytisch denken
- Behoeft om zich terug te trekken en behoefte aan rust
- Zeer direct

Misverstanden en conflicten en conflicten die hieruit voortvloeien, kunnen leiden tot angsten, tics en/of depressies.

Hoe vaak komt autisme voor?

Autisme is geen gevolg van een fout in de opvoeding. Het is vooral een erfelijke afwijking. Je bent er als ware mee geboren. Maar veel andere factoren die nog niet ontdekt zijn, kunnen ook invloed hebben op de aandoening. Bij jongens komt het twee tot drie keer zo vaak voor als bij meisjes.

Het is voor autisten prettig dat de samenleving meer bekend is met deze aandoening. Om de diagnose te kunnen stellen moet er grondig onderzoek plaatsvinden, dat meestal vele uren in beslag neemt. Autisme is dus zeker geen diagnose die je in een oogwenk stelt.



“Autisme werd ontdekt in 1940. Tot de jaren ‘90 dacht men dat ongeveer 3 op 10.000 mensen een autismspectrumstoornis hadden. Nu weten we dat ongeveer 150 van de 10.000 mensen ASS hebben.”

ADHD

De belangrijkste symptomen van ADHD zijn concentratiestoornissen, snel afgeleid zijn en ongestructureerd werkgedrag. Ook deze kenmerken worden niet veroorzaakt door een foute opvoeding, maar door een primaire erfelijke aandoening. Wel kan de structuur van het gezin en de interactie met elkaar van beslissende invloed zijn op de mate van ernst van de aandoening.

Typische kenmerken in de kinder- en jeugdtijd

- Problemen met concentratie
 - Zeer snel afgeleid door prikkels van buitenaf
 - Zeer snel afgeleid door eigen gedachten
- Enorm uitgeput na school
- Motivatieproblemen
- Lage frustratietolerantie
- Motorische onrust, zoals trappelen en wiebelen
- Verhoogde impulsiviteit
 - Verstoring van de lessen door interrupties
 - Ongeduldig
- Respectloos gedrag tegenover autoriteiten
- Tics
 - Knippen met de ogen
 - Keel schrapen
 - Gapende mondbeweging
- Gedragsproblemen
- Problemen met het regelen van emoties
- Vaak motorische onhandig
- Dyslexie

Typische kenmerken op volwassen leeftijd

- Problemen met werkorganisatie
- Luidruchtig, bewegelijk optreden
- Slecht zelfmanagement
 - Door enthousiasme door blijven werken en dan door uitputting instorten
 - Problemen om deadlines te halen of om de rekeningen op tijd te betalen
- Chaotisch financieel beheer
- Verandert vaak van baan
- Hyperactiviteit, zonder sport uit balans
- Niets afmaken
- Relatieproblemen en vaak wisseling van partners
- Seksuele problemen
- Financiële problemen

Autisme en ADHD

De kernsymptomen van ADHD, onoplettendheid, hyperactiviteit en impulsiviteit, zijn ook de meest voorkomende symptomen van ASS. Afhankelijk van het onderzoek heeft tot 80% van de kinderen met een ASS ook ADHD. Andersom geldt hetzelfde: tot 50% van de kinderen met ADHD heeft ook ASS. Dit suggereert dat er een genetisch verband bestaat tussen de twee aandoeningen. Veel is echter nog niet definitief wetenschappelijk onderbouwd.

Zowel ADHD- als ASS-patiënten hebben problemen met het structureren, organiseren, het grotere geheel voor ogen houden en het stellen van prioriteiten. Het uitvoeren van deze functies wordt - anatomisch gezien - vanuit het frontale brein, achter het voorhoofd, bestuurd. Als er alleen sprake is van ADHD, nemen de problemen op jongvolwassen leeftijd vaak af omdat dit gebied van de hersenen rijpt tot het 24e levensjaar. Bij mensen met ASS blijven de problemen bestaan.



“Ik ben weer vergeten dat ik een stageverslag moest afmaken. Het moet toch ergens liggen. Op mijn bureau zie ik het nergens. En nu is het te laat. Wat moet ik nu toch doen?”

Behandelmogelijkheden

Er zijn verschillende hulpmiddelen voor mensen met ADHD en/of ASS, afhankelijk van hun leeftijd. Professionele diagnostiek is in elk geval de basis voor de juiste behandeling.

In de kinder- en jeugdtijd zijn ononderbroken professionele behandelings- en pedagogische begeleidingsmaatregelen, zoals leertherapie, compensatie van achterstanden en coaching op school belangrijk. Om deze uitgebreide maatregelen te coördineren is het handig dat de verantwoordelijke specialist voor kinder- en jeugdpsychiatrie ook casemanager wordt. Het doel is dat de vaak zeer getalenteerde men-

sen hun mogelijkheden kunnen benutten, wat ook belangrijk is voor hun latere professionele carrière.

Op volwassen leeftijd is het belangrijk om goede werkplekken te vinden om optimaal te kunnen functioneren. Na verloop van tijd ontwikkelen veel mensen bepaalde strategieën om hun problemen te compenseren. Sommigen hebben echter op volwassen leeftijd nog steeds psychotherapeutische en medische ondersteuning nodig. Ook geneesmiddelen kunnen zeer belangrijk zijn, ongeacht de leeftijd.

Verdere informatie

www.autisme.nl

www.balansdigitaal.nl

Deze brochure is naar beste weten en overtuiging opgesteld op basis van actuele, gerenommeerde bronnen. Volledigheid wordt niet gegarandeerd. Iedere aansprakelijkheid is uitgesloten. Houd er rekening mee dat de brochure alleen ter informatie is, niet voor behandeling. Je behandelend specialist zal je concreet helpen.



“Wij hebben niet alleen beperkingen, maar ook grote kracht!”

Sterkte kenmerken bij ADHD

- Fantasie
- Zeer veel energie
- Creativiteit
- Moed om nieuwe projecten te starten
- Lef
- Bijzondere oplossingen
- Commitment
- Gevoel voor rechtvaardigheid
- Doorzettingsvermogen
- Hoog prestatievermogen

Sterkte kenmerken bij ASS

- Waarachtigheid
- Gevoel voor rechtvaardigheid
- Eerlijkheid
- Systematisch denken en handelen
- Oplossingsgericht
- Goed geheugen en gevoel voor detail
- Onconventionele oplossingen voor problemen
- Betrouwbaarheid
- Commitment, integriteit
- Droge, briljante humor

En stel je nu eens voor dat je de sterkte kenmerken van beide lijsten de jouwe kunt noemen,- wat een combinatie!



Anton komt op twaalfjarige leeftijd samen met zijn ouders naar de praktijk. Hij is een slimme jongen, maar op school loopt hij ver achter op wat hij zou kunnen. Hij weigert bijna elke mondelinge samenwerking. Anton kan zich sociaal slecht redden, is onsportief en alleen geïnteresseerd in natuurwetenschappen. Daar weet hij veel vanaf. Zijn ouders maken zich zorgen omdat hij geen vrienden heeft, weinig empathie toont voor anderen en vaak dromerig is en afwezig lijkt. Na uitgebreid onderzoek wordt naast een hoge intelligentie ook een aandachtstekortstoornis (ADD) - ook wel het dromensyndroom genoemd -, en het Asperger-syndroom -een vorm van autisme- vastgesteld.

Anton krijgt twee jaar lang wekelijks een individuele psychotherapeutische behandeling. Hier leert hij sociale signalen zoals gelaatsuitdrukkingen en gebaren van anderen, beter te begrijpen. Daarnaast leert hij nieuwe uitdagingen aan te gaan en zich minder te laten afleiden door zijn gedachten. De ouders beginnen in begeleidende gesprekken te accepteren dat hij ook zonder vrienden gelukkig is. Medicatie met methylfenidaat van zijn 13e tot zijn 16e jaar helpt hem om meer geconcentreerd tijdens de lessen op school te zijn, maar zoals verwacht, heeft het weinig invloed op zijn mondelinge samenwerking. Anton heeft op 16-jarige leeftijd zoveel strategieën aangeleerd om geconcentreerd te kunnen werken dat hij geen medicatie meer nodig heeft. Zijn cijfers zijn erg goed, mede dankzij de compensatie van zijn zwakke punten: mondelinge samenwerking wordt nauwelijks beoordeeld en in plaats daarvan schrijft hij opstellen.

Alles wat met mondelinge examens, presentaties of samenwerking te maken heeft, leidt tot crisissituaties.. Maar de schoolleiding gaat hier zeer creatief en met beleid mee om. Anton krijgt toestemming om met deze situaties meerdere keren te oefenen met de docenten. Hierdoor krijgen de docenten al voor het examen zicht op datgene wat hij al weet. Met intensieve psychotherapeutische ondersteuning en hulp van school slaagt hij met hoge cijfers voor zijn eindexamen.

Aanhoudende ondersteuning vanuit de kind- en jeugdpsychiatrie tot aan zijn 21^e, helpt hem om goed om te gaan met de veranderingen tijdens het eerste semester van zijn studie natuurwetenschappen. Hij blijft een eenling, maar vindt al snel twee gelijkgestemde medestudenten met wie hij een werkgroep vormt. Desondanks blijft het belangrijk dat Anton zichzelf beschermt tegen overprikkeling en moet hij voldoende pauzes inplannen.

Wat je voor jezelf kunt doen

Wanneer je volwassen wordt, verdwijnen de problemen meestal niet vanzelf en heb je niet altijd voor ogen wat je sterke punten zijn. Wat kun je dan voor jezelf doen?



1 Regelmaat in je ritme en voldoende rust

Mensen met ADHD of autisme overwerken zichzelf vaak, vooral wanneer ze enthousiast zijn over de activiteit. Dit eist vaak zijn tol, gevolgd door een burn-out. Zorg ervoor dat je voldoende slaapt, een regelmatig dagritme hebt en gezond eet. Neem ook regelmatig rustperiodes zonder muziek of geluid en geniet van de stilte.

2 Ontbijt

Regelmatige maaltijden en vooral het ontbijt is belangrijk. Neem daarna tien minuten de tijd om in je agenda te kijken welke activiteiten er voor die dag gepland staan.

3 Durf nee te zeggen

In het dagelijks leven is het vaak niet gemakkelijk je grenzen te stellen. Wees niet bang om nee te zeggen. Zeg bijvoorbeeld: "Dank voor je verzoek. Ik kom hier later nog op terug. Op dit moment moet ik eerst nog iets anders doen."

4 Tijdsplanning

Werk met een kalender. Je moet zicht hebben op je afspraken. Soms lukt het goed met een papieren kalender. Plan kleine werkperiodes en vergeet niet om ook tussendoor pauze te nemen.

5 Media en vrije tijd

Schakel je mobiele telefoon tijdens het werk uit en laat deze in je tas of jas. Controleer slechts twee keer per dag je privémails. Gebruik een gewone wekker en laad je mobiele telefoon 's nachts buiten je slaapkamer op.

6 Sport en pauzes

Sport meerdere keren per week. Dertig minuten per keer is voldoende. Beweging is vaak de sleutel tot een fundamentele verbetering van je conditie.

7 De werkplek

Alle mensen hebben een werkplek nodig waarin hun sterke punten tot hun recht komen en waar de zwakke punten niet te veel naar voren hoeven te komen. Mensen met autisme en ADHD hebben speciale kenmerken, waardoor het vinden van de juiste werkomgeving moeilijk is. Zo hebben ze bijvoorbeeld meer behoefte aan een prikkelarme omgeving. Neem voldoende tijd om een goede werkplek te vinden en laat je niet zomaar uit het veld slaan.

8 Je problemen kenbaar maken (outen) - ja of nee?

Met name bij autisme komen vaak misverstanden voor. Collega's die de ondiplomatieke, directe aanpak en het terugtrekkend gedrag van autistische mensen niet begrijpen, beschouwen je als arrogant. Dit leidt vaak tot pesten en uitsluiting. Wanneer je vertelt dat je autisme en ADHD hebt (outen), zijn dezelfde mensen meestal vriendelijk en begripvol omdat ze je gedrag nu beter kunnen thuisbrengen.

9 Wees aardig voor jezelf!

Met ADHD en ASS is het moeilijker om jouw weg te vinden in het leven. Wees geduldig, ga met beleid met jezelf om en beloon jezelf ook af en toe. Maar blijf bij de ingeslagen weg zodat je de problemen beetje bij beetje kunt verminderen.

10 Opvoeding

Wanneer je kinderen hebt die mogelijk ook autistisch zijn heb je een voorsprong in de opvoeding. Jij weet hoe je je kind(eren) moet benaderen; wees daarom hun gids. Wees niet bang om je eigen ervaringen en problemen met ze te delen en ondersteun je kind. Deskundigen zijn de experts op het gebied van psychische aandoeningen, maar jij bent de expert voor je kind.

11 Professionele hulp

Laat je bijstaan door artsen en therapeuten. Ook voor je gezin is jouw ADHD en ASS een uitdaging. Zelfhulpgroepen kunnen veel waardevolle tips geven. Zie ook pagina 11.



MEDICE
THE HEALTH FAMILY

MEDICE B.V.

Ericssonstraat 2 | 5121 ML RIJEN

E-mail: info@medice.nl | medice.nl

Lees meer op **adhdgids.nl**

Aug/2025



ADHD de rode draad door je leven