NVA Nederlandse Vereniging voor Autisme

Denkwijze van kinderen met autisme en ADHD

Kinderen met autisme én ADHD: tegengestelde behoeftes

Autisme en ADHD komen vaak gezamenlijk voor. Wat betreft gedrag kennen de twee diagnoses veel overlap, maar de oorzaken van het gedrag kunnen totaal verschillend zijn. Deze dubbele diagnose zorgt voor een extra uitdaging, want je hebt tegengestelde behoeftes in jezelf.

ADHD staat voor Attention-Deficit Hyperactivity Disorder, oftewel een aandachtsstoornis.
Veel voorkomende symptomen zijn:

- Hyperactiviteit
- Impulsiviteit
- korte spanningsboog/moeite met concentreren
- niet of nauwelijks stil kunnen zitten
- constant friemelen
- moeite met het organiseren van taken
- dingen kwijtraken/vergeten
- snel afgeleid zijn
- rusteloosheid
- overdreven veel, druk en/of luid praten
- niet op je beurt kunnen wachten

Kinderen met autisme kunnen ook onoplettend of onrustig zijn. Maar bij hen ontstaat dat door overprikkeling, gebrek aan structuur of extreme gerichtheid op één onderwerp. Zij raken vooral overprikkeld door de buitenwereld, maar door ADHD raak je overprikkeld van binnenuit.

Je 'overbelast' jezelf

Als je autisme hebt, ben je vaak prikkelgevoelig en heb je moeite om je grenzen aan te voelen. Heb je daarnaast ook ADHD, dan kun je door de impulsiviteit van je ADHD in situaties belanden die te prikkelend zijn. Zo overbelast je jezelf als het ware. Ook kan iemand door ADHD snel afgeleid raken en steeds aan iets nieuws beginnen. Hierdoor krijgt diegene niet het overzicht dat nodig is voor autisme. Er is heel veel moeite met structureren en organiseren.



Suzanne Agterberg

Suzanne Agterberg heeft ADHD én autisme. 'Ik heb me altijd anders gevoeld, vooral op school. Thuis zeiden mijn ouders gewoon: 'Zo is Suzanne.' Maar op school en in mijn werk probeerde ik krampachtig om 'normaal' te zijn. Dat kostte me zóveel energie dat ik een aantal burn-outs kreeg. Het ging pas beter toen ik op mijn 45e mijn diagnose kreeg en de positieve kanten ervan zag. Zo heb ik heel veel ideeën en energie.'

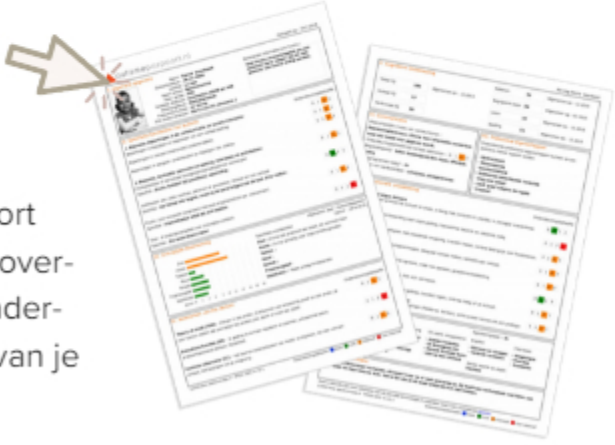
Begrijpen waaróm kinderen bepaald gedrag vertonen

Suzanne is autismespecialist en heeft jarenlang voor de klas gestaan, maar geeft nu les aan leerkrachten over autisme en ADHD. Ook is ze voorzitter van de NVA Expertgroep Autisme en Onderwijs. ‘Als een kind afwijkend gedrag vertoont, wordt vaak geprobeerd dat te reguleren, bijvoorbeeld met belonen of straffen. Maar je kunt beter proberen te begrijpen waaróm kinderen bepaald gedrag vertonen. Hoe kijken zij naar de wereld? Zo ontdek je wat ze nodig hebben om te kunnen functioneren.’

Kinderen met autisme kunnen bijvoorbeeld overgevoelig zijn voor zintuiglijke prikkels. Geluid is te hard, geur ruikt te sterk of licht is te fel. Daarnaast hebben ze behoefte aan context. Hoe lang zitten we in de kring? Wanneer ben ik aan de beurt? Op dat soort vragen hebben ze graag vooraf antwoord. Een leerling met ADHD heeft misschien nog veel te veel nieuwe ideeën of energie om stil te zitten. Misschien moet hij of zij die ideeën eerst opschrijven, of twee rondjes rennen.

Autismepaspoort

In een autismepaspoort kun je de zintuiglijke overgevoeligheden en ondersteuningsbehoeften van je kind aangeven.



Zo ziet de leerkracht in één oogopslag waarmee hij of zij rekening moet houden. Daarmee voorkom je een hoop stress bij je kind.

Tegengestelde behoeftes

Als je autisme én ADHD hebt, heb je tegengestelde behoeftes in jezelf. Je hebt rust en regelmaat nodig voor je autisme, maar tegelijkertijd is routine heel saai voor iemand met ADHD. Je moet dus niet teveel doen, maar ook zeker niet te weinig. Het is zoeken naar de juiste balans. Meestal is één van de twee diagnoses dominant, dat kan helpen bij het vinden van een evenwicht. Mocht de huisarts je doorverwijzen naar de ggz, zoek dan iemand die verstand heeft van autisme én ADHD.

Voorspelbaarheid nodig

Mensen met autisme hebben voorspelbaarheid nodig omdat hun brein anders werkt. Zintuiglijke prikkels komen zonder filter binnen, waardoor het lastig is om hoofd- en bijzaken te onderscheiden. Ze zien alle details.

Op een school waar Suzanne laatst kwam, was een leerling die tijdens de les opstond. Suzanne: 'De zwemles ging niet door, maar op het bord stond nog aangegeven dat er wél zwemles was. Dat leidde hem zó af, dat hij op moest staan om het weg te halen. Het moét kloppen, anders begrijpt zijn brein de wereld niet.'

'De wereld moet kloppen, dat is echt een noodzaak voor leerlingen met autisme. Maar er klopt natuurlijk heel veel niet in de wereld. Als je zorgt dat het op school wél gaat zoals aangekondigd, dat het een veilige omgeving is, kunnen ze van daaruit leren omgaan met het feit dat de wereld niet altijd betrouwbaar is. Dan kun je groeien.'

Kijk voor meer informatie op www.autisme.nl