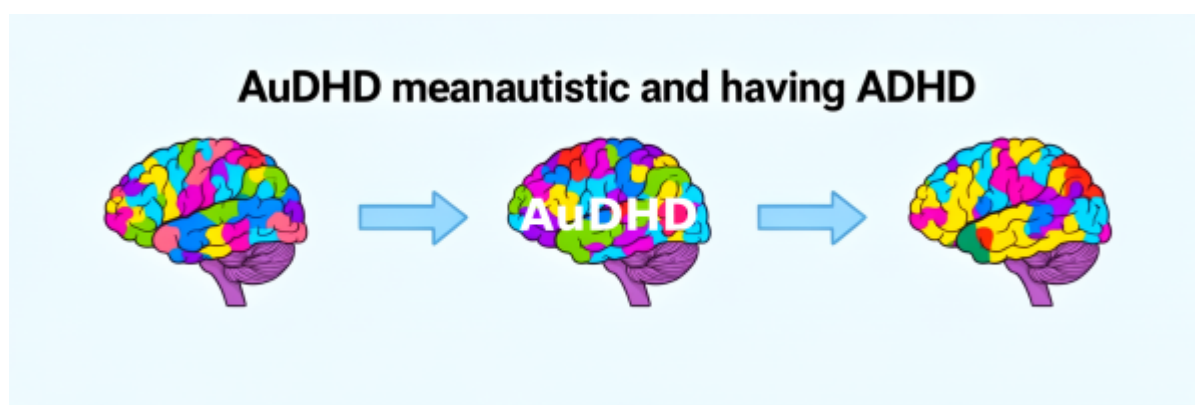


# AuDHD: Autisme én ADHD — hoe het anders kan uitzien dan een enkelvoudige diagnose

---

20-06-2026



## Inleiding

Wanneer je eindelijk een neuroontwikkelingsdiagnose ontvangt dat je sterke punten en uitdagingen weerspiegelt, kan het levensveranderend zijn. Maar voor mensen met zowel **autisme** als attention-deficit hyperactivity disorder (**ADHD**) — bekend als AuDHD — kan het krijgen van de juiste diagnose lastig zijn.

Mensen met AuDHD (uitgesproken als awe-D-H-D) vinden vaak dat hun eigenschappen en ervaringen niet netjes in één categorie passen. Soms tegenwerken de twee condities elkaar en lijken ze in tegenovergestelde richtingen te werken. Andere keren versterken of vergrootten ze een eigenschap of moeilijkheid. Dit kan leiden tot vertraagde diagnose en ondersteuning.

## **Wat zijn deze condities en hoe vaak komen ze voor?**

Autisme is een conditie die sociale communicatie beïnvloedt. Autistische mensen hebben vaak significante zintuiggevoeligheid en hebben zekerheid en herhaling nodig. Rond 1-2% van kinderen en volwassenen is autistisch.

ADHD beïnvloedt de flexibiliteit om je aandacht te focussen en te behouden, of resulteert in hyperactiviteit en impulsiviteit — of beide. Rond 5-8% van kinderen en 3% van volwassenen heeft **ADHD**.

Rond 30% tot 50% van autistische mensen heeft ook **ADHD**. Ondanks dat ze vaak samen voorkomen, zijn **autisme** en **ADHD** pas samen diagnoseerbaar sinds 2013, toen het Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5) zijn vijfde update ontving.

## **Wat wordt meestal eerst gediagnosticeerd?**

Autisme wordt meestal op een jongere leeftijd gediagnosticeerd dan **ADHD** en **ADHD** in de kindertijd. Dit kan te maken hebben met autistische eigenschappen — sociale moeilijkheden — die vaak al in de kleuterschoolperiode zichtbaar zijn, terwijl **ADHD**-eigenschappen pas tot de schoolleeftijd zichtbaar of probleematisch kunnen worden wanneer concentratievermogens nodig zijn voor leren.

Maar sommige mensen kunnen hun autistische verschillen maskeren door strategieën, zoals expliciet leren hoe te socialiseren, scripts te volgen, anderen te kopiëren en te spiegelen, en autistische eigenschappen te verbergen.

Soms kunnen autistische eigenschappen worden onthuld nadat **ADHD**-medicatie is toegediend, die eerder door **ADHD** waren overschaduwd. Na het

nemen van **ADHD**-medicatie kunnen sommige mensen hun voorkeur voor hoge structuur en organisatie bereiken, wanneer **ADHD**-eigenschappen van desorganisatie en inconsistentie in aandacht verminderd zijn.

Voor anderen zal **ADHD**-medicatie impulsiviteit behandelen die zich uit in praten of extroversie, om een diepere introvertie en voorkeur voor solitaire activiteiten te onthullen.

In de afgelopen jaren hebben sommige mensen die een bestaande diagnose hadden leren kennen van de andere conditie op sociale media en beseft dat ze AuDHD kunnen hebben.

## **Sommige moeilijkheden worden verergerd**

### **Onderhouden van vriendschappen en socialiseren**

Voor autistische mensen is het onderhouden van vriendschappen een kernmoeilijkheid en kan sociaal contact vermoeiend en overweldigend maken. **Autisme** maakt het moeilijk om sociale signalen op te vangen, te weten wat te doen of zeggen in sociale situaties, en niet-verbale signalen van anderen te identificeren.

ADHD kan het moeilijk maken om sociale evenementen te organiseren, contact te houden met vrienden en te reageren op berichten en telefoontjes. Bij het socialiseren kunnen aandachtsmoeilijkheden het moeilijker maken om zich te concentreren op gesprekken en te onthouden wat er gezegd is. Hyperactiviteit en impulsiviteit kunnen betekenen dat je onderbreekt en over anderen praat of te praatziek bent.

Samen kan AuDHD betekenen dat iemand alle verschillen in sociale interacties ervaart, resulterend in meer onbedoelde "sociale fouten".

## **Stims**

Herhalende gedragingen bij **autisme** (stims) zijn vaak manieren om emoties te reguleren of uitdrukken door herhaalde bewegingen of vocalisaties. Dit kunnen herhalende geluiden zijn zoals kwaken of mompelen, of bewegingen zoals achteruit en vooruit roken of met vingers tikken.

ADHD-hyperactiviteit omvat vaak fidgeten en niet stil of ontspannen kunnen zijn.

Samen kunnen bewegingen van stims en fidgets meer opvallend en frequent zijn.

## **Andere eigenschappen trekken mensen in verschillende richtingen**

### **Organisatie**

Autistische eigenschappen omvatten de behoefte aan orde, systemen, categorisatie en organisatie in huis, op werk en met hobby's.

ADHD-eigenschappen van onoplettendheid omvatten significante moeilijkheden met organisatie.

Het resultaat voor mensen met AuDHD is vaak interne frustratie en ongemak: willen georganiseerd zijn maar niet in staat om dit te handhaven.

### **Speciale interesses**

Autistische speciale interesses zijn meestal van lange duur (meerdere jaren) en beperkt tot een paar onderwerpen.

ADHD-speciale interesses zijn vaak korter van duur en kunnen zich snel verplaatsen tussen verschillende onderwerpen.

Voor mensen met AuDHD kan dit een spannende maar uitdagende combinatie zijn: de diepgang en consistentie van autistische interesses gecombineerd met de veelzijdigheid en nieuwsgierigheid van ADHD.

## **De complexiteit van de diagnose**

De hoge prevalentie van comorbiditeit tussen autisme en ADHD (30-50%) gecombineerd met de beperkte discriminatieve kracht van diagnostische tools maakt AuDHD een complex en vaak gemist fenomeen.

Recent onderzoek toont aan dat machteleer-modellen op basis van gedragsvragen moeite hebben om autisme en ADHD goed te differentiëren wanneer ze beiden aanwezig zijn. Dit benadrukt de noodzaak van gespecialiseerde diagnostische benaderingen die rekening houden met de unieke presentatie van AuDHD.

## **Praktische implicaties voor dagelijks leven**

Mensen met AuDHD kunnen unieke patronen van kracht en uitdaging ervaren die anders zijn dan bij mensen met alleen autisme of alleen ADHD. Dit kan betekenen dat ondersteuningsstrategieën die effectief zijn voor één conditie niet automatisch werken voor de andere.

Het is belangrijk om te erkennen dat AuDHD een natuurlijke cognitieve variatie is, geen defect of tekort. Het gaat om een verschillende architectuur die

contextafhankelijk functioneert en specifieke vormen van steun nodig heeft.

## Vervolgstappen

Voor mensen die vermoeden dat ze AuDHD kunnen hebben:

1. Zoek een specialistisch gecertificeerd professional die ervaring heeft met neurodivergente comorbiditeit
2. Houd gedetailleerde notities bij van patronen in gedrag, emoties en uitdagingen
3. Overweeg om zowel **autisme**- als **ADHD**-assessments te ondergaan
4. Verbind met andere mensen met AuDHD voor gedeelde ervaringen en strategieën
5. Onthoud dat diagnose een reis is, geen eindbestemming

## Bronnen

1. The Conversation (2026). AuDHD means being autistic and having **ADHD**. And it can look very different to a single diagnosis. Published: April 19, 2026. Reliability score: 7/10 — peer-reviewed content, reputable journalism platform.
2. Jaiswal, A., Wall, D. P., & Washington, P. (2024). Challenges in the Differential Classification of Individual Diagnoses from Co-Occurring Autism and **ADHD** Using Survey Data. **arXiv** preprint. Reliability score: 6/10 — preprint status, methodologisch robuust maar niet volledig gerefereerd.
3. Wilde, J. (2026). Exploring Experiences of Intersectional Neurodivergent (ND) Identity, Wellbeing and Belonging Through the Eyes of Autistic/**ADHD**

(AuDHD) Australians. Thesis. Reliability score: 8/10 — gedetailleerde kwalitatieve studie met thematische analyse.

4. Kirwan-Jones, A. (2026). Neurodivergent experiences of eating and body image: Understanding the mechanisms behind eating distress in Autistic, **ADHD**, and AuDHD Individuals. F1000Research. Reliability score: 8/10 — peer-reviewed, levend-ervaring gecentreerd.
5. Lee, J. Y. S. et al. (2026). From the Inside Out: School Stressors Identified by Autistic and **ADHD** (AuDHD) Students Experiencing School Non-Attendance. OSF Preprints. Reliability score: 7/10 — gebruik van zelfrapportage tools, recente publicatie.

---

*Deze blogpost is gebaseerd op onderzoek en expert interviews. Het is algemene informatie en geen vervanging van professionele medische of psychologische advies. Raadpleeg altijd een gekwalificeerde professional voor persoonlijk advies.*

---