

AuDHD: Autisme én ADHD samen

20-06-2026



Wanneer je een neurodevelopmentale diagnose krijgt die je sterke kanten en uitdagingen weerspiegelt, kan dat levenveranderend zijn.

Maar voor mensen met zowel **autisme** als **ADHD** — in de volksmond bekend als AuDHD (uitgesproken "aue-D-H-D") — is het vinden van de juiste diagnose vaak lastiger.

Mensen met AuDHD ervaren dat hun kenmerken niet altijd netjes in één van beide categorieën passen. Soms lijken de twee aandoeningen elkaar tegen te werken, verergeren ze elkaar juist, of versterken ze bepaalde trekken.

Hoe vaak komt het voor?

- **Autisme** beïnvloedt sociale communicatie. Autistische mensen hebben vaak gevoelige zintuigen en behoefte aan zekerheid en herhaling. Ongeveer **1-2%** van kinderen en volwassenen is autistisch.
- **ADHD** beïnvloedt het vermogen om flexibel aandacht te richten en vast te houden, of uit zich in hyperactiviteit en impulsiviteit — of beide. Ongeveer

5-8% van kinderen en **3%** van volwassenen heeft **ADHD**.

- Maar liefst **30% tot 50%** van autistische mensen heeft ook **ADHD**.

Pas sinds 2013, met de update naar de DSM-5, mogen **autisme** en **ADHD** officieel samen gediagnosticeerd worden.

Wat wordt eerst gediagnosticeerd?

Autisme wordt vaak op jongere leeftijd vastgesteld dan **ADHD**. Autistische kenmerken — zoals sociale moeilijkheden — vallen vaak al op in de kleuterschool, terwijl **ADHD**-kenmerken pas problematisch worden op schoolleeftijd, wanneer concentratie nodig is om te leren.

Sommige mensen **maskeren** hun autistische trekken: ze leren bewust hoe je socialiseert, volgen scripts, bootsen anderen na of verbergen hun autistische kenmerken. Soms komt het **autisme** pas aan het licht nadat **ADHD**-medicatie de impulsiviteit vermindert — en de onderliggende behoefte aan structuur en introversie zichtbaar wordt.

Uitdagingen die elkaar versterken

Vriendschappen onderhouden is al een kernuitdaging bij **autisme**. **ADHD** maakt het extra moeilijk om sociale afspraken te plannen, vrienden aan de telefoon te houden en te reageren op berichten. Samen leidt dat tot meer onbedoelde "sociale fouten".

Stimmen en fidgeten: Autistische herhalende bewegingen (stims) en **ADHD**-hyperactiviteit versterken elkaar, waardoor beweging vaker en opvallender is.

Organisatie: Autistische mensen hebben behoefte aan orde, systemen en categorisering. **ADHD** maakt juist organisatie lastig. Het resultaat is vaak

interne frustratie: je wilt georganiseerd zijn, maar lukt het niet om het vol te houden.

Tegenstrijdige trekken

Bij AuDHD trekken sommige kenmerken een persoon in tegengestelde richtingen:

- **Speciale interesses:** Autistische speciale interesses zijn meestal langdurig (jaren) en beperkt tot enkele onderwerpen. **ADHD** kan zorgen voor wisselende, intensieve maar kortdurende interesses.
- **Structuur versus chaos:** De autistische behoefte aan voorspelbaarheid botst met de **ADHD**-neiging tot impulsiviteit en afleidbaarheid.

Herkenning en bewustwording

De laatste jaren zijn veel mensen met één bestaande diagnose via sociale media gaan ontdekken dat ze ook de andere aandoening hebben. Die herkenning kan een eerste stap zijn naar beter passende ondersteuning.

AuDHD is geen ziekte die genezen moet worden — het is een **neurodivergent profiel** dat om een andere benadering vraagt. Begrip voor hoe deze twee vormen van **neurodiversiteit** samenwerken, is essentieel voor goede diagnostiek en ondersteuning.

Bron: [The Conversation](#)
