



AuDHD: één voet op het gaspedaal, één voet op de rem.

Gebaseerd op inzichten van het 14th Autism Europe Congress, Dublin, september 2025

Geschreven door Monique Schoenmakers MSc., adviseur autisme en onderwijs, Autisme Steunpunt

Autisme en ADHD: kan dit samengaan? Ja, dat kan! Hier wordt steeds meer over bekend en ook op het congres in Dublin werd er meerdere malen gesproken over deze overlap. De cijfers lopen nogal uiteen, naar schatting is er bij een groot deel van de mensen met autisme, ook sprake van ADHD.

De vergelijking die hierbij gemaakt wordt: Bij ADHD en autisme zit je in een Ferrari met een voet op het gas en de andere op de rem: enorm veel potentie, maar alleen soepel als je leert doseren.

Monique Mitchelson, klinisch psycholoog, gaf in haar presentatie een genuanceerd en persoonlijk inzicht in wat het betekent om zowel autistisch te zijn, als ADHD te hebben. Deze combinatie wordt vaak aangeduid met 'AuDHD'.

Autisme kan gepaard gaan met intense focus, sensorische gevoeligheid en behoefte aan voorspelbare structuren. ADHD gaat vaker samen met moeite met executieve functies (denk bijv. aan volgehouden aandacht), impulsiviteit en behoefte aan stimulatie. Bij AuDHD kunnen deze eigenschappen tegelijkertijd aanwezig zijn, wat kan lijken op tegengestelde gedragingen in één persoon: bijv. behoefte aan routine én tegelijkertijd moeite met routine volhouden. Het hebben van AuDHD kan leiden tot:

- Overprikkeling en cognitieve belasting door sensorische en sociale intensiteit;
Denk aan een leerling die tijdens een les alles in de gaten houdt, overal op reageert, actief meewerkt in de projectgroep, boordevol nieuwe ideeën is en na afloop van de les helemaal 'op' is.
- Moeite met planning, organisatie en uitvoering van dagelijkse taken;
Denk aan een leerling die steeds maar weer zijn spullen niet op orde heeft, ondanks alle goede voornemens en lijstjes.
- Maskeren en sociale stres wanneer men probeert aan te passen aan niet-neurodivergente normen.
Denk aan een leerling die steeds probeert 'normaal te doen' zodat hij of zij niet opvalt in de klas. Dit kost heel veel energie, ook om te bedenken wat er van hem of haar verwacht wordt.

Mitchelson wees erop dat deze ervaringen kunnen bijdragen aan onzekerheid over eigen identiteit: je hoort niet bij de groep mensen met autisme, maar ook niet bij de groep mensen met ADHD. Waar hoor ik bij? Ook zorgt het vaak voor langere trajecten naar diagnose — vooral bij vrouwen en gender-diverse personen, die vaak later worden erkend of gediagnosticeerd.

Naast de uitdagingen legde ze nadruk op sterke kanten van AuDHD:

- Creativiteit, flexibiliteit in denken, en verbinding tussen interesses;
- Intensieve focus, wat kan helpen bij diepgaande kennisontwikkeling;
- Unieke perspectieven die waardevol zijn in onderwijs, werk en relaties.

Opvallend is dat uit onderzoek blijkt dat kinderen met AuDHD veel vaker medicatie gebruiken dan kinderen met autisme of ADHD.



De presentatie kan je terugzien op: <https://www.youtube.com/watch?v=6NwlsnlcrZ8>

Meer informatie over Monique Mitchelson, haar podcast en het werkboek dat ze ontwikkeld heeft, vind je op haar website: <https://www.moniquemitchelson.com/>

What It's Like to be an AuDHDer

AuDHD = Co-occurring Autism & ADHD

By Monique Mitchelson, Neurodivergent, Clinical Psychologist, Co-Director of Divergent Futures, Author + Podcast* Co-Host



Just like Monique, 50 to 70% of Autistic individuals also present with co-occurring Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) (Hours, Recasens & Boleyte, 2022)

Quick Facts:

-  2/3 of children with ADHD have at least one co-occurring condition. Autism is one of the most common. Clinically elevated levels of autism symptoms have been noted in 18% to 67% of children with ADHD (May et al. 2016; Green et al. 2016)
-  Both ADHD and Autism are largely genetic, leading parents who are Autistic, ADHD or AuDHD to have children with either ADHD, Autism or both.
-  However, most research, training, practice and supporting organisations **do not take into account those with dual diagnosis** even though more than half of their clients may be AuDHD'ers

Challenges:

- It can be difficult to find clinicians who have expertise in BOTH ADHD and Autism, particularly for adults
- **AuDHD'ers may be late diagnosed due to one condition masking the other**, eg. hyperactive/impulsive ADHD masking internalised Autism and vice versa
- When either co-occurring ADHD or Autism is not recognised and supported the quality of life and outcomes drop
- Many **medical practitioners** do not want to train in and work with Autism due to stigma and there is no 'cure/treatment' like there is for ADHD but **competency in both is critical**
- Very few resources specifically for AuDHD'ers and the unique experience of having a combo brain (The Neurodivergent Woman Podcast S3E1)

What? Why?!

 Until the DSM-5 in 2013 you could not diagnose people with both Autism and ADHD. Society still hasn't caught up!

 Autism measures such as the ADOS-2 were not designed or validated for combination brains and the differences in presentation.

How It Can Present:

- Many AuDHD'ers have both the strengths and difficulties of both their ADHD and Autism
- Their Autistic traits may help compensate for their ADHD traits eg: rigidity vs impulsivity and vice versa It can also be difficult to have a brain with conflicting needs such as : Sensory Seeking and also Sensory
- Seeking novelty and new ideas but also finding change difficult
- Needing routine but finding routine impossible to start/maintain
- Seeing detail and the big picture
- Having Special Interests/ADHD Hyperfixations
- Sensitivities/Avoidance Need for constant stimulation and being easily burned out

It's like having an ADHD Ferrari brain with extra "Big Brakes"



*Listen to: 'The Neurodivergent Woman Podcast' for more insights

