

ADHD EN AUTISME:

MEER OVEREEN DAN JE DENKT!

ADHD EN AUTISME ZIJN ANDERS, MAAR HEBBEN OOK VEEL DINGEN GEMEEN.
DIT HEET: **OVERLAPPENDE KENMERKEN**.

WAT IS ADHD?

Je hersenen werken snel, je hebt veel ideeën en energie, maar het is soms moeilijk om je aandacht vast te houden, stil te zitten of impulsen te beheersen.



ADHD

- Moeite met aandacht en organisatie
- Impulsief
- Veel energie, snel afgeleid

AUTISME

- Anders verwerken van informatie en prikkels
- Moeite met sociale situaties
- Behoeftte aan structuur en duidelijkheid

OVERLAPPENDE KENMERKEN



Er zijn veel dingen die bij zowel ADHD als autisme kunnen voorkomen.

WAT IS AUTISME?

Je hersenen verwerken informatie anders. Dit kan invloed hebben op hoe je communiceert, sociale situaties begrijpt en prikkels ervaart.



WELKE KENMERKEN KUNNEN OVERLAPPEN?

MOEITE MET AANDACHT



Je raakt mel afgeleid of kunt je moeilijk concentreren.

DRUK IN HOOFD EN LICHAAM



Je hoofd zit vol gedachten en je lichaam voelt vaak onrustig.

GEVOELIG VOOR PRIKKELS



Geluiden, licht, geuren, kleding of drukte kunnen snel te veel zijn.

MOEITE MET VERANDERING



Veranderingen in plannen of onverwachte dingen kunnen spannend zijn.

MOEITE MET PLANNEN EN ORGANISEREN



Het is lastig om overzicht te houden en taken op te starten of af te maken.

STERKE INTERESSES



Je kunt je heel graag en lang op één onderwerp richten.

EMOTIES KUNNEN HEFTIG ZIJN



Je kunt snel overstuur, boos of verdrietig zijn en je emoties zijn groot.

MOEITE MET SOCIAAL CONTACT



Gesprekken begrijpen, oogcontact of vrienden maken kan lastig zijn.

BEHOEFTE AAN RUST EN HERSTEL



Na een drukke dag heb je tijd nodig om op te laden en tot rust te komen.

ANDERS DENKEN, ANDERS ZIJN



Je ziet de wereld op je eigen unieke manier. En dat is helemaal oké!

WAT BETEKENT DIT?

- Iedereen is anders. Jij bent uniek!
- Het kan helpen om te weten waarom bepaalde dingen lastig zijn.
- Met begrip, steun en de juiste strategieën kun je groeien en stralen!



TIPS DIE KUNNEN HELPEN

-  Duidelijke structuur en routines
-  Opdrachten in kleine stapjes
-  Pauzes en beweegmomenten
-  Rustige plek als het te veel wordt
-  Praat over wat je nodig hebt
-  Focus op wat goed gaat

JOUW SUPERKRACHTEN!

- ★ Creatief en origineel
- ★ Eerlijk en oprecht
- ★ Denkt in oplossingen
- ★ Ziet details die anderen missen
- ★ Loyaal en betrokken

Jij maakt de wereld bijzonder! 

ANDERS IS NIET MINDER, ANDERS IS BIJZONDER! 