





**K O P Z O R G E N**

Jim van Os

Simona Karbouniaris

**NEURODIVERSITEIT  
BEGRIJPEN  
IN 33 VRAGEN**



Lannoo  
Campus



## INHOUD

### INLEIDING

6

### DEEL 1

#### DE BASICS *Wat neurodiversiteit wel en niet is*

1. Wat is neurodiversiteit? 13
2. Wat zijn dimensies van neurodiversiteit? 19
3. Hoe komt het dat neurodiversiteit vaak verborgen blijft? 30
4. Wat is de ontwikkelingsneurologische basis van neurodiversiteit? 35
5. Wat is de ontwikkelingspsychologische basis van neurodiversiteit? 45
6. Hoe verhoudt het begrip neurodiversiteit zich tot de DSM-standaardtyperingen? 57
7. Hoe gebruiken we de term neurodiversiteit in de samenleving? 68
8. Wat bedoelen we met het 'neuro' in neurodiversiteit? 75
9. Wat betekent neurodiversiteit in relatie tot het autismespectrum? 83
10. Wat betekent neurodiversiteit in relatie tot ADD / ADHD? 89
11. Zijn diagnoses als ADHD en ASS objectief vast te stellen met psychologisch onderzoek? 96
12. Welke leer-, motorische en coördinatieproblemen treden op bij neurodiversiteit? 102
13. Wat hebben neurodivergente mensen nodig bij problemen met prikkelgevoeligheid? 109
14. Wat hebben mensen nodig bij problemen met communicatie en sociale interactie in het kader van neurodivergentie? 117
15. Wat hebben neurodivergente mensen nodig bij problemen met informatieverwerking en opleiding? 125
16. Wat hebben neurodivergente mensen nodig bij problemen met emoties? 134
17. Wat is de overlap tussen neurodiversiteit en trauma, angst, depressie, psychose, verslaving en andere psychische problemen? 141

## **DEEL 2**

### **NEURODIVERS, JEZELF EN JE OMGEVING**

<b>18.</b> Hoe kunnen mensen in je omgeving neurodiversiteit herkennen en wat kunnen zij betekenen?	151
<b>19.</b> Voor welke opvoeduitdagingen kunnen opvoeders komen te staan?	160
<b>20.</b> Welke misvattingen bestaan er over neurodiversiteit?	171
<b>21.</b> Wat is de impact van neurodiversiteit op je sociale leven?	178
<b>22.</b> Wat is de impact van neurodiversiteit op school en werk?	189
<b>23.</b> Wat is het belang van ervaringsdeskundigen?	197
<b>24.</b> Is medicatie een optie bij neurodiversiteit?	203
<b>25.</b> Welke kennis en houding mag je verwachten van een professional?	212

## **DEEL 3**

### **HOE LEEF JE MET NEURODIVERSITEIT?**

<b>26.</b> Kan neurodiversiteit overgaan?	221
<b>27.</b> Hoe creëren we een neuro-inclusieve samenleving?	227
<b>28.</b> Welke trainingen of coaching kunnen behulpzaam zijn?	231
<b>29.</b> Waarom is creativiteit belangrijk bij neurodiversiteit?	236
<b>30.</b> Wat is het belang van lichaamsgerichte interventies?	241
<b>31.</b> Wat is het belang van traumasensitieve werkwijzen?	245
<b>32.</b> Op welke plekken kun je neurodivergente mensen treffen?	250
<b>33.</b> Wat zijn toegankelijke boeken en sites over neurodiversiteit?	253

# INLEIDING

---

**H**oe kan het dat sommige mensen intens kunnen genieten van luide muziek, terwijl ze op andere momenten niet tegen het contactgeluid van bestek kunnen? Hoe kan het dat een kind dat zeer intelligent is, tegelijkertijd niet in de gaten heeft dat hij storend gedrag vertoont in de klas? Hoe kan het dat een jongere tijdens een feest zijn hart ophaalt aan sociale contacten, terwijl hij in het dagelijkse leven niet of nauwelijks reageert op appjes of sociale contacten?

Elk mens wordt gekenmerkt door zijn uniek complexe neurotype én psychotype, binnen een specifieke omgeving. Dit gaat verder dan een unieke ‘bedrading’ of een uniek bewustzijn. Iedereen leert, communiceert en verwerkt ervaringen anders. In Nederland, België, en internationaal, wordt een steeds zichtbaardere groep mensen erkend als ‘neurodivers’ of ‘neurodivergent’. Hun ontwikkelingspatronen worden vaak gezien als afwijkend, atypisch of zelfs zorgbehoevend. Maar wat als wij zeggen dat er niet (alleen, of zozeer) sprake is van afwijking en zorgbehoefte maar vooral van een uniek ontwikkelpotentieel?

In de afgelopen tien jaar zijn we ons steeds bewuster geworden van een waaier aan uitingsvormen die kunnen worden geschaard onder het neurodiversiteitsconcept.

Het concept van neurodiversiteit, met zijn zeven dimensies, biedt een verfrissende en humane benadering van individuele verschillen die verder gaat dan de beperkende classificaties van de DSM-5. In

tegenstelling tot labels zoals autisme en ADHD, die vaak leiden tot stigmatisering en een gevoel van 'ziek-zijn', helpt het concept van neurodiversiteit ons om te zien dat bijvoorbeeld het autismespectrum deel uitmaakt van natuurlijke variaties in de menselijke ontwikkeling.

Door de nadruk te leggen op dimensies in plaats van op vaste categorieën, vermijdt het neurodiversiteitsconcept ook de anomalie van 'comorbiditeit'. Dat is een concept waarbij personen meerdere diagnoses krijgen opgeplakt, resulterend in een onnodig complex en soms tegenstrijdig beeld met risico op escalerende medicalisering. Bovendien biedt het dimensionele model ruimte voor de dynamische aard van neurodiversiteit; de veranderlijkheid over de tijd van de zeven dimensies wordt geaccepteerd en begrepen, in plaats van gezien als een verwarrende verandering van diagnose.

Neurodiversiteit kan dus wellicht beter worden beschouwd als een spectrum van neurodiverse eigenschappen, die over de tijd ook kunnen veranderen.

Termen zoals ADHD, hoogsensitiviteit en autisme zijn al te vaak labels die de enorme variatie erbinnen wegvlakken. Dat levert veel problemen op in behandeling, maar ook in opvoeding, onderwijs en begeleiding.

De sleutel om anders te kijken naar die labels ligt dus in het concept van neurodiversiteit. Neurodiversiteit is geen stoornis, maar een manier om alle variatie in bijvoorbeeld gedrag en emoties te zien als uitkomst van een mentale en neurologische ontwikkeling in een unieke omgeving. We hebben allemaal onze eigen ontwikkeling met leer-, communicatie-, en verwerkingsvoorkeuren. Als we in kaart kunnen brengen hoe dat voor iedereen anders is, krijgen we ook een beter begrip van hoe we elkaar kunnen ondersteunen.

In dit boek beantwoorden we 33 sleutelvragen over neurodiversiteit met de bedoeling om te informeren, misverstanden weg te nemen en blinde vlekken op te lossen.

Met onze antwoorden en onze visie op het thema bieden we hulpvragers, naasten, ervaringsdeskundigen, studenten, professionals en ander geïnteresseerden een modern beeld van neurodiversiteit in de zorg, het sociaal domein, het onderwijs en op de werkplek. We laten zien dat de talenten en gevoeligheden van mensen beter te begrijpen zijn in het licht van natuurlijke variatie.

In deel I gaan we in op wat neurodiversiteit nu precies behelst. In deel II geven we weer wat de impact is van neurodiversiteit en in deel III beschrijven we hoe je omgaat met neurodiversiteit. In het boek gebruiken we voorbeelden gebaseerd op wetenschap, praktijkkennis en ervaringskennis van beide auteurs.



---

*Het is belangrijk om **onderscheid** te  
maken tussen traumatische gebeurtenissen  
die het individu treffen, de familie, een gemeenschap of,  
uitzonderlijk, een hele samenleving.*







DEEL 1

# DE BASICS

*Wat neurodiversiteit  
wel en niet is*





# 1. WAT IS NEURODIVERSITEIT?

---

Het begrip neurodiversiteit werd in de jaren 1990 geïntroduceerd door wetenschapper Judy Singer, die zichzelf situeert in het autismespectrum. Neurodiversiteit werd vervolgens een beweging, gedragen door de visie dat neurodivergente mensen vooral zelf aan zet waren. Deze beweging was succesvol en heeft geleid tot meer begrip voor mentale diversiteit.

Feitelijk is neurodiversiteit een term die aangeeft dat we allemaal gevormd zijn door een uniek ontwikkelingsneurologisch en ontwikkelingspsychologisch traject. Wat bedoelen we daarmee?

Met *ontwikkelingsneurologisch* bedoelen we het ingewikkelde en bijzondere proces van groei en rijping van het centrale zenuwstelsel, een proces dat al begint in de baarmoeder en doorgaat tot in de volwassenheid. Dit omvat de ontwikkeling van neuronen, de vorming van synaptische verbindingen tussen neuronen en de myelinisatie van zenuwvezels (het vetlaagje om de zenuwen dat de signaaloverdracht faciliteert). Deze processen zijn allemaal cruciaal voor de functionele organisatie van de hersenen. Het ontwikkelingsneurologische proces beïnvloedt hoe het brein informatie verwerkt, hoe we zintuiglijke

prikkels ervaren en hoe de algehele cognitieve capaciteiten gevormd worden, zoals geheugen, aandacht en probleemoplossend vermogen.

Met ontwikkelingspsychologisch bedoelen we het proces van psychologische groei en verandering gedurende het leven van een individu. Dit omvat hoe iemand denkt, voelt en zich gedraagt, en hoe deze aspecten zich ontwikkelen en veranderen door ervaringen, omgeving en biologische factoren. Het erkent de diversiteit in psychologische patronen die invloed hebben op hoe een individu leert, zich aanpast, communiceert en met anderen omgaat. Neurodiversiteit benadrukt dus dat variaties in neurologische en psychologische ontwikkeling natuurlijk en waardevol zijn, en geen afwijkingen die gecorrigeerd moeten worden. Neurodiversiteit is overal: het beslaat het hele spectrum van leeftijd, gender en culturele afkomst. In dit boek behandelen we geen verworven neurodiversiteit, zoals door Niet Aangeboren Hersenletsel, maar gaan uit van neurodiversiteit die op natuurlijke wijze is verworven.



---

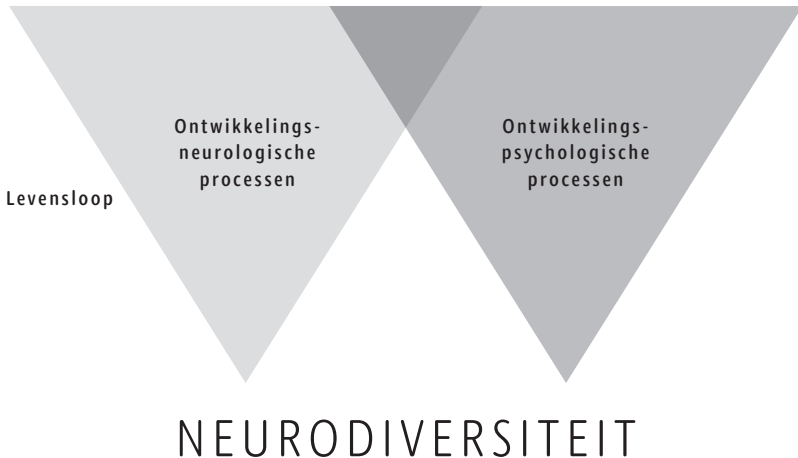
## **Neurodiversiteit** is

***een term die aangeeft dat we allemaal gevormd zijn door een uniek ontwikkelingsneurologisch en ontwikkelingspsychologisch traject.***

De ontwikkelingspsychologische (mentale ontwikkeling) en ontwikkelingsneurologische (hersenontwikkeling) dimensies onder neurodiversiteit zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en afhankelijk van elkaar. Het is de interactie tussen neurologische ontwikkeling en

psychologische ontwikkeling die de basis vormt van onze cognitieve, emotionele en sociale capaciteiten (figuur 1). We erkennen dat er geen eenvoudige een-op-eenrelatie bestaat tussen cerebrale (hersenen)processen en mentale (psychologische) fenomenen. Hoewel de ontwikkeling van het brein de basis legt voor psychologische processen, volgen mentale eigenschappen en gedragingen niet een lineair of direct voorstelbaar pad vanuit neurologische structuren en functies.

De complexiteit van de menselijke geest en gedrag kunnen we dus niet volledig verklaren enkel door naar de hersenstructuur en -functies te kijken. Psychologische ervaringen, zoals emoties, gedachten en persoonlijkheidskenmerken, zijn wat we noemen *emergent*: ze ontstaan uit, maar zijn niet volledig te reduceren tot, de onderliggende neurologische processen. Dit betekent dat psychologische fenomenen meer inhouden dan de som van neurologische activiteiten. Ze worden ook beïnvloed door externe factoren zoals sociale interacties en omgeving, cultuur, geloof en persoonlijke ervaringen, die we niet uitsluitend vanuit een neurologisch perspectief kunnen begrijpen.

**FIGUUR 1**

Neurodiversiteit is het resultaat van de elkaar wederzijds beïnvloedende ontwikkeling van de psyche enerzijds en het zenuwstelsel anderzijds, over de levensloop.

Met andere woorden: neurodiversiteit gaat niet alleen over biologische verschillen tussen mensen en ook niet alleen over psychische verschillen tussen mensen – het gaat over verschillen in de interactie tussen biologische en psychologische verschillen. Lekker ingewikkeld dus – maar laten we het niet simpeler maken dan het is, dat is misleidend en geeft verkeerde taal en oplossingen. Hier zijn uiteraard wel de nodige misvattingen over, die we bespreken in hoofdstuk 20. Het is daarom essentieel om zowel de ontwikkelingsneurologische als de ontwikkelingspsychologische componenten apart te beschouwen, hoewel ze met elkaar verweven zijn. Het begrijpen van de complexe dynamiek tussen het cerebrale en het mentale, en deze dynamiek binnen de (sociaal-culturele) context plaatsen is cruciaal voor een holistische benadering van de menselijke ontwikkeling. Deze benadering erkent de diepte en complexiteit van de menselijke ervaring, die we niet volledig kunnen begrijpen door alleen naar het brein te kijken. Het biedt een meer geïntegreerd en realistisch beeld van hoe neurologische en psychologische processen samen het unieke traject van ieder individu vormen. Dit wordt dan ook onderstreept door de verschillende bewegingen die zich identificeren met neurodiversiteit, zoals degenen die strijden voor autismerechten.

### **Het verschil tussen neurodiversiteit en neurodivergentie**

Neurodiversiteit en neurodivergentie zijn termen die beide te maken hebben met de manier waarop we ons ontwikkelen, maar ze hebben verschillende betekenissen en worden op verschillende manieren gebruikt.

Neurodiversiteit verwijst naar het concept dat variaties in de neurologische en psychologische ontwikkeling normaal en noodzakelijk zijn. Het gaat ervan uit dat mensen verschillende manieren van denken, voelen en leren hebben, en dat deze verschillen deel uitmaken van de natuurlijke variatie binnen de menselijke populatie. Neurodi-



versiteit omvat een breed spectrum van manieren waarop deze ontwikkelingsverschillen tot uiting kunnen komen in het spectrum van autisme, ADHD, dyslexie, bipolariteit en hoogbegaafdheid. De term benadrukt dat deze verschillen niet noodzakelijkerwijs gezien moeten worden als stoornissen of defecten, maar eerder als variaties die hun eigen unieke voordelen en uitdagingen kunnen hebben.

Neurodivergentie, aan de andere kant, verwijst meer naar het feit dat personen een ontwikkeling hebben die significant afwijkt van de neurotypische norm (de manier waarop de meeste mensen functioneren). Een persoon die neurodivergent is, kan zich bijvoorbeeld situeren in het autismespectrum, het ADHD-spectrum, dyslexie of een andere ontwikkelingsvariatie. Neurodivergent wordt gebruikt om aan te geven dat iemand afwijkt van wat als 'normaal' wordt beschouwd, zonder hier een waardeoordeel aan te verbinden.

Het cruciale verschil tussen 'neurodivergent' en statische psychiatrische diagnoses zoals autismespectrumstoornis en ADHD is dat 'neurodivergent' relatief en situationeel is. Wat in de ene specifieke context, cultuur of situatie beschouwd wordt als deviant van de norm, kan met de juiste aanpassingen weer onderdeel worden van wat als 'neurotypisch' wordt beschouwd. Neurodivergentie nodigt dus uit tot inclusief denken.

Dus, in het kort: neurodiversiteit is het concept dat alle variaties in neurologische en psychologische ontwikkeling en functie normaal, waardevol en noodzakelijk zijn; neurodivergent verwijst naar individuen die afwijken van de neurotypische norm. Een persoon die zich situeert in het autismespectrum zou bijvoorbeeld als neurodivergent kunnen worden beschouwd, en zijn of haar ervaring zou worden erkend als onderdeel van de menselijke neurodiversiteit. Neurodiversiteit benadrukt het belang van inclusie en waardering van deze variaties in plaats van ze te zien als afwijkingen die gecorrigeerd moeten worden.

Hoewel de termen neurodivergent en neurodivers een iets andere betekenis hebben, worden ze in de praktijk ook vaak door elkaar gebruikt.

### **MEER LEZEN?**

Aherne, D. & Stringer, T. (2023). *The pocket guide to neurodiversity*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Bertilsdotter Rosqvist, H., Chown, N. & Stenning, A. (2020). *Neurodiversity studies: a new critical paradigm*. Abingdon, Oxon: Routledge. Available from: <https://openresearchlibrary.org/content/cea380f8-1942-41ef-91a9-82f6192c0a7e>

Singer, J. (2017). *Neurodiversity: the birth of an idea*. Lexington, Kentucky: [publisher not identified].

Wislez, A. (2023). 5 argumenten voor neurodiversiteit. *Nursing*, 29(3): 16-21. doi: 10.1007/s41193-023-0204-x

## 2. WAT ZIJN DIMENSIES VAN NEURODIVERSITEIT?

---

Het effect van onze neurodiverse ontwikkeling is dat geen twee mensen hetzelfde zijn in hoe ze reageren op de wereld om hen heen. We zijn allemaal divers in de wijde range van menselijke gedragingen. Deze diversiteit komt tot uiting in bijvoorbeeld onze motoriek, aandacht, alertheid, concentratie, informatieverwerking, cognitieve vaardigheden, geheugen, probleemoplossend vermogen, emotionele expressie, emotionele reactiviteit, emotioneel en moreel zelfbewustzijn, emotionele kleur, waarneming (vanbinnen: interoceptie; vanbuiten: exteroceptie; vanuit de motoriek en beweging: propioceptie), body image, lichaamsbeleving, lichaamsbewustzijn, impulsiviteit, flexibiliteit, focus, verbeelding, motivatie, spraak, beloningsgevoeligheid, empathie, sociabiliteit, zelfbeeld, zelfwaardering, identiteit, consciëntieusheid, stressgevoeligheid, besluitvorming, actiegerichtheid en creativiteit.

Al deze neurodiverse eigenschappen kunnen we samenvatten als complexe interacties tussen cognitieve processen, emotionele processen, gedragsprocessen (internaliserende en externaliserende ei-

genschappen), sociale processen, processen van lichaamsbeleving, processen van waakzaamheid en reactievermogen, sensorimotorische systemen (zintuiglijke waarneming van en motorische respons op de omgeving), interoceptie (het vermogen om interne lichamelijke processen waar te nemen), exteroceptie (het vermogen om prikkels van buitenaf waar te nemen), kortom allemaal gestuurd en beïnvloed door neurologische en mentale ontwikkelingsprocessen. Sommige theorieën spreken ook van het concept *neuroceptie*, niet als een fysiologisch proces van waarneming maar als het onbewuste proces waarbij het zenuwstelsel signalen uit de omgeving en van binnen het lichaam scant op veiligheid of gevaar, zonder dat we ons daarvan bewust zijn.

Het geheel van deze eigenschappen vormt de basis voor hoe individuen leren, zich aanpassen, gevoelsmatig reageren en functioneren in hun dagelijkse leven. Dat is waar neurodiversiteit over gaat. De genoemde eigenschappen zijn niet zozeer categoriaal (iets dat wel of niet is), zoals bijvoorbeeld je bloedgroep in te delen is in A, B, AB, of O, maar dimensioneel, zoals lengte en gewicht, dus iets dat iedereen in meerdere of mindere mate heeft. Het is daarom lastig om een neurodiverse ‘referentiewaarde’ te bepalen: omdat alle neurodiverse eigenschappen zich bij iedereen in meerdere of mindere mate manifesteren, bestaat *dé* typische neurodiverse persoon dus niet. Wel kunnen we komen tot een aantal relevante hoofd- en subdimensies, waarmee we inzicht kunnen verkrijgen in een unieke neurodiverse ontwikkeling, zie tabel 1.