



Iemand steunen met ADHD of autisme

Praktische aandachtspunten voor partners, ouders, vrienden of collega's — om te helpen zonder te betuttelen.

WAT JE KUNT DOEN

☐ **Vraag hoe je kunt helpen, in plaats van het over te nemen**

Zelf iets oplossen voelt vaak fijner dan dat iemand het overneemt — ook als het langer duurt.

☐ **Geef ruimte voor een andere aanpak**

Er is vaak niet één "juiste" manier — wat voor jou logisch is, hoeft dat voor de ander niet te zijn.

☐ **Wees concreet in plaats van vaag**

"Om 15:00 afspreken bij de ingang" werkt beter dan "we zien wel".

☐ **Vraag naar prikkels vóór een uitje**

Een korte check ("is dit een drukke of rustige plek?") voorkomt overprikkeling achteraf.

☐ **Herhaal geduldig zonder te zuchten**

Iets nog een keer uitleggen is geen falen van de ander — het hoort er soms gewoon bij.

WAT JE BETER KUNT LATEN

☐ **"Iedereen is wel eens vergeetachtig/druk"**

Bagatelliseert de impact — bedoeld als geruststelling, komt vaak anders over.

☐ **Ongevraagd tips of trucjes aandragen**

Vaak al geprobeerd. Vraag liever: "wil je hier tips over, of gewoon even stoom afblazen?"

☐ **Zelf beslissen wat "beter" voor iemand is**

Wat voor jou een logische oplossing lijkt, is dat voor de ander niet per se.

ZORG OOK VOOR JEZELF

☐ **Het is oké om ook grenzen te stellen**

Steunen lukt beter als je het zelf ook volhoudt.

☐ **Zoek zelf ook een klankbord**

Vereniging Balans en de NVA hebben ook informatie en contact speciaal voor naasten.