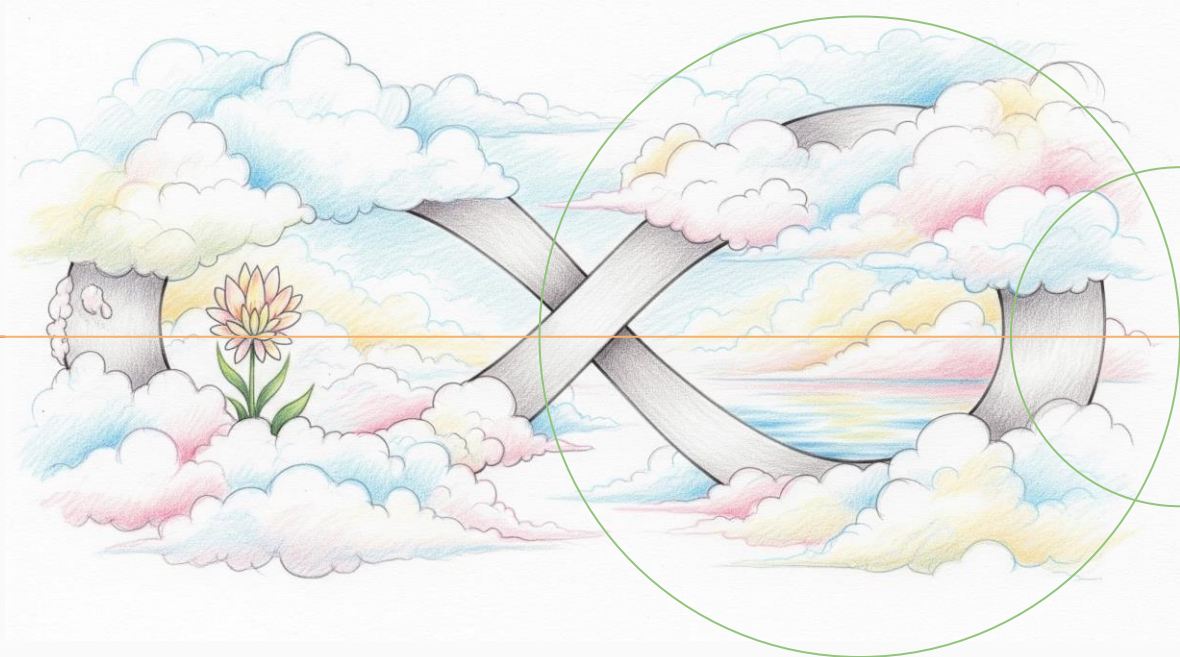
Emotieregulatie

bij mensen met neurodivergentie



Dr. Aileen Doyle

Jeugd- en
volwassenenpsychiater

15 NOVEMBER 2025

WIE BEN IK?

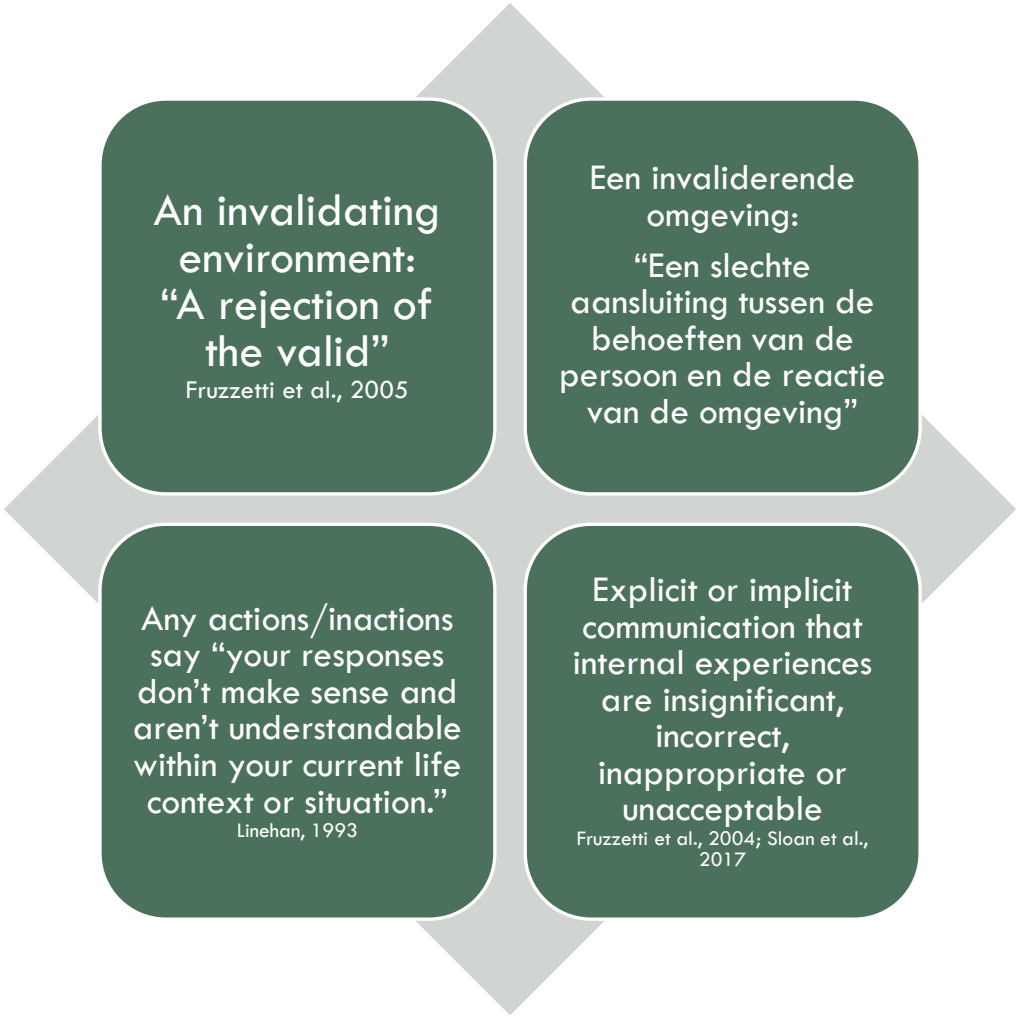
- Curator: informatie die interessant én correct is
- Vertaler
  - Letterlijk
  - Verschillende breinsoorten
  - Verschillende levensvelden
- Onderzoeker te KU Leuven
- Projecten om communities te helpen opbouwen

BRAINSPARK
ADHD - Autism - Trauma & Attachment

WAT KAN HELPEN BIJ EMOTIE-REGULATIE

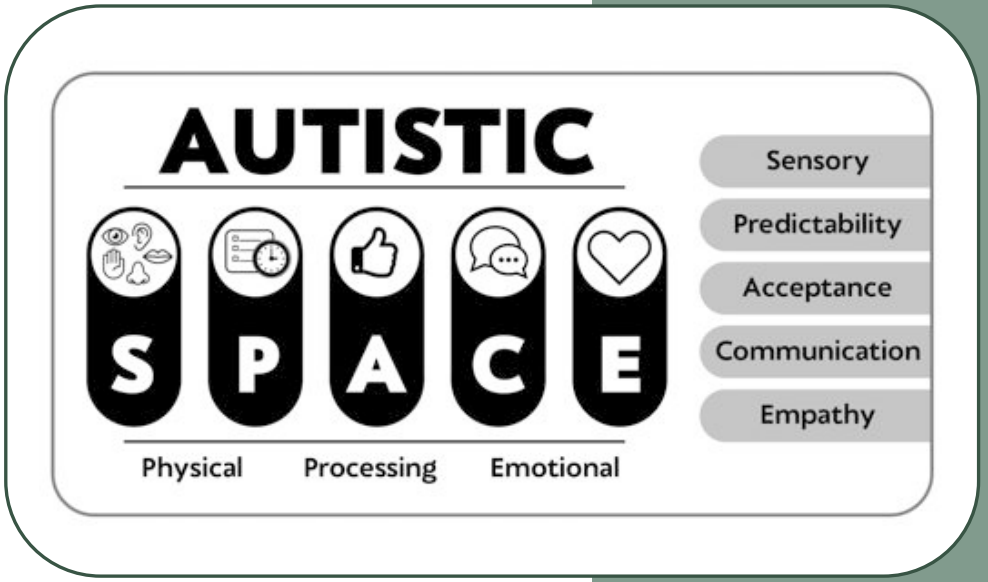
Een Checklist

- ❑ Basis: een safe space (leren) zijn voor de andere
- ❑ Basis: neurodivergent vriendelijke aanpak
- ❑ Uitgelicht: inzetten op krachten
- ❑ Uitgelicht: diagnostiek
- ❑ Medicatie?
- ❑ Twee therapeutische oefeningen
  - ❖ **Signaleringsplan** met triggers en coping in kaart brengen
  - ❖ **De batterij:** inzichten in prikkelverwerking en energiekosten

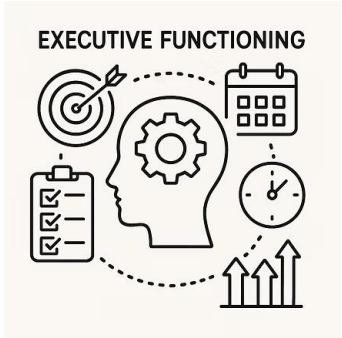


EEN SAFE SPACE BIEDEN

NEURODIVERSVRIENDELIJKE AANPAK



- ADHD-vriendelijk
- Autisme-vriendelijk
- Traumasensitief



INZETTEN OP DE KRACHTEN

Lampinen, L. A., Singer, J., Wang, X., Van Hook, B., Wilkinson, E., & Bal, V. H. (2025). Self-reported strengths and talents of autistic adults. Journal: *Autism*

Cognitive/Executive Functioning		**77 (61%)**
Logical thinking	*I am talented at logical problem-solving*	28 (22%)
Attention to detail	*analyzing the details to make sense of the whole*	23 (18%)
Intelligence	*I am a very intelligent person*	18 (14%)
Organization	*I am very organized*	14 (11%)
Focus and concentration	*hyperfocus- delving into things deeply and staying focused on that thing*	11 (9%)
Pattern recognition	*I can find patterns in things that most people don't*	8 (6%)
Cognitive/Executive Functioning-Other	*Visualization/spatialization- I can see what I am thinking about and think in pictures; I can sort large amounts of complex data into a usable format*	31 (24%)
Character		**70 (55%)**
Goodwill	*friendly, caring and do anything to help*	29 (23%)
Determination	*working hard & persisting*	15 (12%)
Humor	*Making people laugh*	14 (11%)
Patience	*Patient*	8 (6%)
Independence	*not really needing much guidance on something new*	6 (5%)
Flexibility	*Flexibility*	6 (5%)
Character Strengths-Other	*The desire to learn new things; Introspective; Humbleness; Willpower*	36 (28%)
Creative/Artistic		**66 (52%)**
Music	*I can play music by ear well enough my band mates noticed*	23 (18%)
Drawing, Painting, & Sculpting	*I try a bunch of forms of art. I mainly sketch on paper, but I like sculpting clay*	12 (10%)
Crafting	*many handicrafts (such as crochet)*	12 (10%)
Creative writing	*I love to write creatively*	8 (6%)
Creativity/Artistic-Other	*Creativity; Create different designs daily*	37 (29%)

GOEDE DIAGNOSTIEK

Inclusief IQ-onderzoek, hechting en persoonlijkheid
Krachten en wensen van de client

Impact autisme- en/of ADHD-diagnose
Zich toelaten de strategieën van adhd en autisme te gebruiken

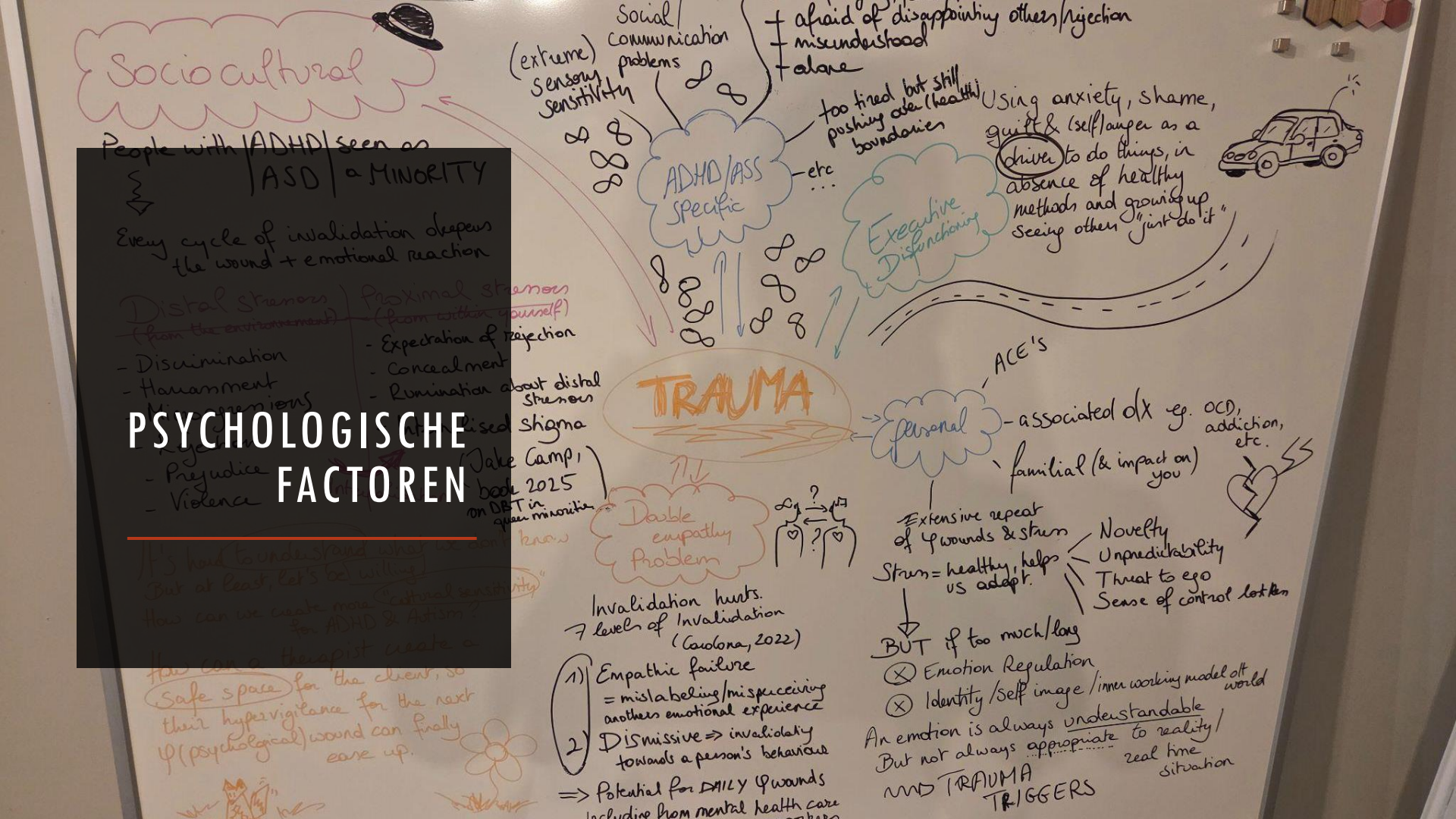
Impact somatische diagnose

Hebben we iets gemist?
Durf jezelf in vraag te stellen

SIGNALISERINGSPLAN ALS WERKDOCUMENT



PSYCHOLOGISCHE FACTOREN



(INVISIBLE) MINORITY STRESS THEORY

Distale stressoren: komen uit de omgeving

- Discriminatie
- Intimidatie / pesterijen
- Microagressies
- Vooroordelen
- Geweld
- Afwijzing

Proximale stressoren: komen uit onze identiteit

- Verwachting van afwijzing
- Camouflage, maskeren
- Ruminatie over de distale stressoren
- Geïnternaliseerd stigma

Table 1

Levels of Invalidation (Adapted From Fruzzetti & Vijay, 2020; Pierson et al., 2021)

Level	Label	Description	Example
1	Empathic failure	Misperceiving or mislabeling another's emotional experience, resulting in mismatched responding; may be intended as loving	Pressuring somebody to disclose their identity; "You don't even look trans!"
2	Dismissive	One person invalidates a person's specific behavior	"This is just a phase, you'll grow out of it;" "There are only two genders"
3	Stigmatizing	One person or small number of people invalidate a person's specific behavior(s) or experience	Pathologizing gender nonconformity or LGBTQ identities; insults or exclusion; "Acting on your same-sex attraction is sinful"
4	Blaming or gaslighting	Maintains that the person deserves or caused mistreatment; accuses person of misperceiving	"Why would you dress like that in public if you didn't want the attention?"; "That's not what happened, you just love playing the victim"
5	Internalized	Beliefs, actions, behaviors collude with invalidation (e.g., internalized homonegativity, internalized transnegativity)	"I am defective;" "If I act straight, people will like me better"
6	Abusive	Invalidation threatens safety, may include intimidation and harm	Interpersonal violence; hate crimes; conversion therapy; bullying
7	Systemic	Many people in the person's community, social institutions, culture, or governing bodies invalidate their essential worth, value, legitimacy	Anti-LGBTQ legislation; denial of healthcare or services; lack of inclusive sex education; anti-LGBTQ rhetoric from politicians and leaders; definitions of marriage that specify "one man and one woman"

DE BATTERIJ

Een oefening om grenzen, herstel en energie te begrijpen bij mensen ~~met ADHD en/of autisme~~

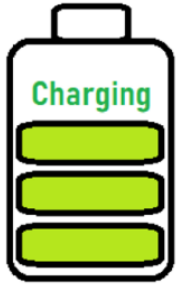
Mensen zetten hiermee duurzame stappen:

- Zelfinzicht
- Emotieregulatie
- Terugkeer uit depressie/burnout
- Voorkomen van herval of verdere achteruitgang

Voorbeeld invullen van de batterij: Stap 3



Energie kost	%	Energie winst	%
Warme dag		Uitslapen	
Koetjes en kalfjes		Routine	
Druk		Geen verkeer	
Me haasten		Leuke activiteit: zwemmen	
Laat aankomen		Tijd doorbrengen met Julie	
Menu veranderingen		Favoriet eten: Pizza	
Eenzaamheid		Knuffelen met de hond	
		Mindfulness moment	
		Naar muziek luisteren	
Totaal		Totaal	



ADHD- en autisme vriendelijke gebruikstips

Houd het werkblad op dezelfde plek. Maak er een thuis voor

Houd een pen bij de hand om het in te vullen. Maak daar ook een thuis voor

Maak deze thuis op een duidelijk zichtbare plek

Maak deze thuis een comfortabele, sensorische vriendelijke omgeving

Voeg een herinnering toe aan je telefoon/agenda om deze in te vullen

Voeg de oefening toe aan een bestaande routine of doe het dagelijks op hetzelfde tijdstip

Je kunt beter een deel van je dag invullen dan niets ervan

Als de oefening te groot aanvoelt om aan te beginnen, plan dan pauzes in tussen de stappen

Vraag om hulp bij het invullen als je problemen hebt met het starten of voltooien van de oefening

IS ER OVERBEVRAGING?

Dienst ondersteuningsplan (DOP) aanvragen?

FOD dossier indienen?

Hulpverleners kunnen een noodzakelijke tegenstem bieden aan maatschappij en/of de client hun systeem

BRENG HET SAMEN, EN GEEF HET TIJD

Handouts op mijn website

Brainspark.be

Momenteel aan het lezen

Explaining AuDHD – Dr. Khurram Sadiq

Save the date:

Nationaal Autisme Congres in Nederland

Vrijdag 13/03/2026

BRAINSPARK

ADHD - Autism - Trauma & Attachment

BEDANKT VOOR JULLIE AANDACHT