

Autisme is onzichtbaar en heeft vele gezichten. Elke persoon met autisme is uniek. Omdat autisme zich zo verscheiden en met een verschillende intensiteit toont, bestaat er niet zoiets als typisch autistisch gedrag, maar wel vele varianten in een breed spectrum.

Als gevolg van hun andere manier van informatieverwerking ervaren mensen met autisme de wereld anders. Autisme heeft invloed op alle levensdomeinen in alle levensfasen en vertaalt zich in zwakke én sterke kanten.

## Communicatie

Mensen met autisme nemen communicatie en taal - gezegden en beeldspraak - vaak letterlijk. Ze hebben het vaak moeilijk met het opmerken, interpreteren en zelf gebruiken van non-verbale signalen, zoals intonatie- of volumeverandering in de stem, gezichtsexpressies en gebaren. Hierdoor kan verwarring en miscommunicatie ontstaan.

Over sommige onderwerpen kunnen mensen met autisme heel uitvoerig praten zonder dat er sprake is van een echt heen-en-weer gesprek. Voor hen is een afspraak een afspraak, een regel een regel.

Mensen met autisme zijn uiteraard volwaardige gesprekspartners. Je kan hen tegemoet komen door met volgende tips rekening te houden:

## PRAAT MAAR RAAK: 10 communicatietips

- 1 **Gebruik korte, directe en eenduidige zinnen en geef heldere instructies in plaats van opdrachten in vraagvorm.**
- 2 **Herhaal gerust je zin als je dat nodig acht, het zal niet als beledigend worden ervaren.**
- 3 **Verwoord de boodschap positief: vertel wat wél, niet wat niét gebeurt.**
- 4 **Laat gerust wat stilte vallen tussen je zinnen en vragen. Dankzij die ademruimte zal je gesprekspartner de informatie vlot(ter) verwerken.**
- 5 **Wees zo expliciet mogelijk in je tijdsaanduidingen: vermijd dus 'zo meteen' en ga voor 'binnen vijf minuten'.**
- 6 **Ondersteun de boodschap met visuele informatie.**
- 7 **Stem je verbale en niet-verbale boodschap op elkaar af, zodat ze elkaar niet tegenspreken.**
- 8 **Kies indien mogelijk een prikkelarme omgeving als 'gespreksdecor' zodat je gesprekspartner zich beter kan concentreren.**
- 9 **Vermijd aanrakingen: mensen met autisme zijn vaak over- of ondergevoelig voor zintuiglijke prikkels zoals geluid, geur, smaak en aanraking.**
- 10 **Zeg wat je doet en doe wat je zegt. Maar dat geldt uiteraard voor iedereen.**

### Autisme in cijfers

In Vlaanderen leven ongeveer 42.000 mensen met één of andere vorm van autisme. Bij 1 geboorte op 150 is dus sprake van een autismespectrumstoornis.

Autisme komt het vaakst voor bij jongens: 3 à 4 jongens tegen één meisje. Binnen het gehele spectrum heeft iets minder dan de helft een verstandelijke beperking; de anderen zijn normaal tot hoog begaafd.

### Info

Vlaamse Vereniging Autisme (VVA) brengt mensen met autisme, hun ouders, familie en sociaal netwerk samen. VVA wil onze samenleving motiveren en activeren zodat mensen met autisme en hun omgeving zichzelf kunnen zijn, vertrekkend vanuit hun kwaliteiten en rekening houdend met hun specifieke noden. Ons ideaal is een samenleving die openstaat voor alle facetten van autisme en waar diversiteit als een meerwaarde wordt ervaren.

VVA - met zijn vele ervaringsdeskundigen - is de stuwende kracht achter tal van initiatieven, zoals de autismetefoon, inleefsessie autisme, regionale werking, sensibiliseringscampagnes... In onze werking staat ervaringsuitwisseling met én tussen persoonlijk betrokkenen centraal.

Meer informatie over autisme en onze vereniging?

[www.autismevlaanderen.be](http://www.autismevlaanderen.be)

[vva@autismevlaanderen.be](mailto:vva@autismevlaanderen.be)

Autismetefoon 078/152 252

[www.particpate-autisme.be](http://www.particpate-autisme.be)