



Nota Onderwijs & Autisme

Specifieke wensen en aanbevelingen voor mensen met autisme
rond onderwijs

5 mei 2020

Dit is een levend document van Vlaamse Vereniging Autisme vzw
Raadpleeg de laatste versie op <https://www.autismevlaanderen.be/aanbevelingen>

vva@autismevlaanderen.be

Inhoud

Inleiding.....	3
Communicatie	3
1. Algemeen	3
2. Voorspelbaarheid.....	4
3. Ondersteuning bij overgangen	4
4. Domeinen in nood	5
Corona- en exit-maatregelen	6
1. Het nieuwe leren (thuis en op school)	6
2. De nieuwe 'schoolcontext'	7
3. Openbaar vervoer	8
4. Mondmaskers	9
Draagkracht.....	10
1. Algemeen	10
2. Ouders	11
3. Leerlingen & studenten	12
Tot slot.....	13
Bijlagen	14

Inleiding

Vlaamse Vereniging Autisme wil mee participeren en nadenken hoe we rekening kunnen houden met mensen met autisme¹ betreffende de maatregelen rond Covid-19. In deze nota vindt u onze aanbevelingen om de sterk in beweging zijnde veranderingen op vlak van onderwijs zo vlot mogelijk te laten verlopen voor personen met autisme en hun omgeving.

Sommige aanbevelingen in deze nota zullen een directe impact kunnen hebben op beleid. Andere zijn eerder voor de nieuwe schoolcontext of geformuleerd naar lesgevers, begeleiders en dergelijke.

Communicatie

1. Algemeen

Noden	Uitwerking	Context
Heldere, duidelijke en rechtlijnige communicatie	<ul style="list-style-type: none"> • Gebruik korte, directe en helder geformuleerde zinnen. • Zorg voor klare taal die niet voor interpretatie vatbaar is. • Goed gestructureerde informatie draagt hieraan bij. 	Mensen met autisme hebben het vaak moeilijk om de essentie uit lange, ingewikkelde zinnen te halen. Door gebruik van korte, bondige zinnen verklein je het risico dat ze zich in details verliezen. Dit lijkt misschien streng of onvriendelijk maar is net duidelijk en autismevriendelijk.
Concrete en expliciete communicatie	<ul style="list-style-type: none"> • Verduidelijk wat, waar, waarom, hoe, wanneer en wie. • Neem hierbij alle soorten onderwijs mee in de communicatie. Buitengewoon onderwijs wordt vaak vergeten. • Zeg ook als je het (nog) niet weet (bv. We weten niet wanneer kleuters terug naar school mogen). • Benoem ook duidelijk als iets niet de bevoegdheid is van de minister, maar van de onderwijskoepels of scholen. (Bv. Scholen beslissen zelf op welke dagen of dagdelen ze aan welke groep lesgeven). 	Zeg wat je bedoelt, ook al lijkt het te vanzelfsprekend. Mensen met autisme hebben veel baat bij structuur en voorspelbaarheid.

¹ Volgens de vijfde editie van de DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) is de officiële benaming: 'autismespectrumstoornis (ASS). Voor de leesbaarheid van de nota gebruiken we steeds de term 'autisme'.

Visuele ondersteuning	<ul style="list-style-type: none"> Ondersteun de boodschap met visuele informatie zoals geschreven woorden, een schema, pictogrammen, tekeningen, foto's... Structureer en visualiseer de informatie in een overzichtelijke PowerPoint. Verwijs in alle communicatie steeds naar waar de info terug te raadplegen is. 	Visuele ondersteuning kan heel wat mensen helpen bij het begrijpen van de nieuwe maatregelen.
Positieve boodschap (zoveel als mogelijk)	Vertel ook wat er nog wel kan en mag, niet alleen wat er niet meer kan en mag.	

In bijlage vind je een goed voorbeeld van duidelijke informatie en onze algemene flyers met communicatietips en begriptips.

2. Voorspelbaarheid

Noden	Uitwerking	Context
Stappenplan	<ul style="list-style-type: none"> Maak visueel een duidelijk stappenplan van de maatregelen. Verduidelijk hierbij ook de stappen die 'onder voorbehoud zijn' in functie van de aanpassingen van de maatregelen. Werk op voorhand heel concreet de volgende fases van de herstart van de verschillende leerjaren op school uit. 	Mensen met autisme help je door hen voorspelbaarheid te bieden.

3. Ondersteuning bij overgangen

Noden	Uitwerking	Context
Ondersteuning bij nieuwe maatregelen	<ul style="list-style-type: none"> Bied ondersteuning bij het maken van overgangen. Ga actief op zoek wat de leerlingen nodig hebben om een nieuwe overgang te maken. Geef duidelijk aan waar leerlingen de nodige info kunnen vinden als ze tijd nodig hebben om nieuwe informatie te verwerken. 	Mensen met autisme hebben vaak meer informatie en tijd nodig bij het maken van overgangen. Het geeft hen rust als ze kunnen teruggrijpen naar geschreven of visuele informatie.

	<ul style="list-style-type: none"> Vermeld expliciet welke maatregelen niet meer van toepassing zijn omwille van veiligheidsmaatregelen. (Bv. Een leerling die de middagpauze in de klas mocht doorbrengen maar dit nu niet meer kan omdat de lokalen anders worden ingevuld.) 	
Tijd	Geef leerlingen de tijd om te wennen aan elke nieuwe situatie.	Mensen met autisme hebben doorgaans meer tijd nodig om te wennen aan een nieuwe situatie.
Respecteer de regels	Wees consequent in het navolgen van de nieuwe maatregelen.	Mensen met autisme hebben een groot rechtvaardigheidsgevoel. Regels maken duidelijk wat er van hen wordt verwacht, en zij voldoen graag aan die verwachting. Dat sommige mensen daar anders over denken, is voor hen heel lastig.

4. Domeinen in nood

Hieronder sommen we een aantal domeinen waarover momenteel een hoge nood is aan duidelijke communicatie, voorspelbaarheid en ondersteuning

Noden	Uitwerking	Context
Leerstof	Maak helder, in zoverre dit al kan, wat de doelstellingen zijn i.v.m. de leerstof.	
Verwachting dit schooljaar	Voor leerlingen is het belangrijk om de boodschap te krijgen dat men niemand zal achterlaten en zal zoeken naar oplossingen voor elk kind.	Sommige leerlingen denken nu al dat ze een jaar extra naar school zullen moeten gaan omdat ze niet alle leerstof krijgen.
Herstart onderwijs op school	<ul style="list-style-type: none"> School is meer dan leren alleen. Ook bij alle andere zaken zal ondersteuning nodig zijn: hoe verloopt de speeltijd, hoe de middagpauze, de turnles, ... Verspreid – na de eerste evaluatie na herstart – zo 	Bij een onduidelijk toekomstbeeld rijzen er snel veel vragen in het hoofd van mensen met autisme. Dit zorgt voor veel chaos wat het leerproces bemoeilijkt.

	<p>snel als mogelijk een heldere communicatie en stappenplan met concrete data i.v.m. met de start van de resterende schooljaren</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bekijk of er een onderscheid kan gemaakt worden voor scholen waarbij de klassen sowieso kleiner zijn bv. in het buitengewoon onderwijs 	
--	---	--

Corona- en exit-maatregelen

1. Het nieuwe leren (thuis en op school)

Noden	Uitwerking	Context
Creatieve, aangepaste leermethodiek	<ul style="list-style-type: none"> • Een andere manier van aanleren kan nodig zijn. • Kijk verder naar waarom iets niet lukt, bevraag de leerling zelf. • Werk aan een groeipad om leerlingen op deze manier te leren werken. 	Algemene klassieke didactische principes werken soms niet bij leerlingen met autisme.
Aanpak op maat	<ul style="list-style-type: none"> • Maak het mogelijk dat het eigen tempo kan gevolgd worden, zeker op vlak van zelfstudie. Het tempo van de leerling kan sneller zijn, maar kan ook meer tijd vragen. • Pols wat haalbaar is en wat niet. • Wees mild en schrap taken die niet noodzakelijk zijn. • Geef eventueel kortere, eenvoudigere taken. 	<p>Mensen met autisme denken anders.</p> <p>Bijvoorbeeld: Leerlingen verbeteren nu zelf de gemaakte oefeningen. Sommige leerlingen zijn dit niet gewend. Voor hen is dit een taak van de leerkracht en niet voor de leerling. Die overgang maken is voor leerlingen met autisme niet evident.</p> <p>Sommige leerlingen met autisme lukt het niet om opdrachten voor school thuis uit te voeren. Voor sommigen lukte het voorheen ook niet om hen huiswerk te laten maken.</p>
Motivatie	Vermijd het woord 'moeten'. Dit is vaak een trigger om iets juist niet te doen.	Mensen met autisme geven soms de indruk dat zij 'niet willen'. Dit is echter vaak een verkeerde interpretatie van

		geblokkeerd raken omdat zij zich geforceerd voelen. Geef een persoon met autisme kansen zonder te moeten en bereik op die manier net veel meer.
Digitale communicatie	Ga op zoek naar creatieve oplossingen als leerlingen het moeilijk vinden om te videobellen. Bv. werk via chat of mail.	Mensen met autisme hebben moeite met communicatie. Het is voor iedereen anders waar de moeilijkheden liggen.
Feedback	Zorg dat je virtueel bereikbaar bent om vragen te beantwoorden. Wees hierbij alert dat je verschillende mogelijkheden aanbiedt voor digitale communicatie (zie hierboven).	Sommige leerlingen kunnen moeilijk of niet zelfstandig taken maken zonder directe feedback van de leerkracht.
Praktische ondersteuning	<ul style="list-style-type: none"> • Leer leerlingen met autisme vaardigheden aan die voor anderen vanzelfsprekend zijn. Bv. schoolplatform of andere onlinetools die nodig zijn bij het maken van opdrachten. • Geef hen expliciet een contactpersoon bij wie ze terecht kunnen voor praktische en IT-ondersteuning als iets niet lukt. 	Voor sommige mensen met autisme zijn bepaalde vaardigheden makkelijker dan andere. Dit is niet voor iedereen hetzelfde: zo zijn niet alle mensen met autisme goed met computers.

2. De nieuwe 'schoolcontext'

Noden	Uitwerking	Context
Wennen aan nieuwe situatie bij terugkeer naar school	<ul style="list-style-type: none"> • Maak de aangepaste dagplanning visueel. • Geef leerlingen voldoende tijd om te wennen aan de nieuwe klassituatie. • Bevraag leerlingen indien mogelijk zelf wat zij nodig hebben om met de nieuwe klassituatie om te gaan. • Geef vertrouwen. • Overweeg om leerlingen met autisme, die in de eerste fases te angstig zijn 	Een gewijzigde situatie is voor veel mensen met autisme moeilijk. Soms zo moeilijk dat de situatie onhoudbaar wordt door angst, paniekreacties en agressie. Geef alle tijd en ondersteuning die nodig is om te leren omgaan met alle veranderingen.

	om naar school te gaan, het thuisonderwijs verder te laten zetten.	
Antwoorden op vele vragen en onduidelijkheden	<p>Wees eerlijk als er nog geen antwoord geformuleerd kan worden, maar geef zo veel mogelijk concrete antwoorden op vele vragen zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ga ik mijn diploma kunnen halen? • Ga ik mijn stage kunnen doen? • Hoeveel uren/dagen moeten de leerlingen naar school gaan? Worden hier duidelijke afspraken over gemaakt? • Wanneer moeten scholen hun communicatie verstuurd hebben rond opstart? • Hoe gaat men op het einde van het jaar bepalen of je geslaagd bent of niet? • Zullen er examens zijn? 	Mensen met autisme vinden rust in duidelijkheid en voorspelbaarheid. Vele vragen maken hen onrustig. Met concrete antwoorden kan je hen een houvast bieden.

3. Openbaar vervoer

Noden	Uitwerking	Context
Afspraken	<ul style="list-style-type: none"> • Zorg voor duidelijke afspraken indien leerlingen het openbaar vervoer moeten nemen om naar school te gaan. (Bv. Wat als ze te laat zijn omdat ze de maatregelen niet konden respecteren omdat de bus te vol zat?) • Hou bij het maken van afspraken ook rekening met de mobiliteit van leerlingen. Bv. In het buitengewoon onderwijs zijn leerlingen vaak lang onderweg, als ze maar een halve dag naar school moeten gaan, is dit veel reizen. 	Leerlingen in het buitengewoon onderwijs hebben vaak niet de mogelijkheid om met een ander vervoermiddel naar school te gaan omwille van de afstand.
Ondersteuning	Bied ondersteuning aan leerlingen die angstig zijn om in	Leerlingen met autisme kunnen extreem angstig zijn in deze nieuwe situatie en hebben tijd

	deze nieuwe context het openbaar vervoer te nemen.	nodig om hieraan te wennen. Voor sommigen onder hen zal het onmogelijk zijn om het openbaar vervoer te nemen in deze situatie.
--	--	--

4. Mondmaskers

Noden	Uitwerking	Context
Voorspelbaarheid	<ul style="list-style-type: none"> • Maak duidelijk waar, wanneer en hoelang leerlingen het masker moeten opzetten. • Geef de mogelijkheid om even op adem te komen zonder masker. 	Als afspraken duidelijk zijn en er een mogelijke vluchtweg is, zullen mensen met autisme minder angst ervaren bij het dragen van het mondmasker.
Instructies	<p>Zorg voor duidelijke instructies over het gebruik van het mondmasker.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe zet je dit op? • Hoe snuit je je neus? • Wat als je moet niezen? • Wat als je wilt drinken? 	Mensen met autisme hebben baat bij duidelijkheid. Als zij weten wat ze moeten doen, stelt dit hen geruster.
Begrip voor de sensorische overgevoeligheid	<ul style="list-style-type: none"> • Bied de mogelijkheid om het masker even af te kunnen zetten. • Zoek uit welk masker ze het beste kunnen verdragen. • Geef hen voldoende tijd om te wennen aan het masker. • Accepteer dat sommige leerlingen geen masker kunnen verdragen. Bied hen dan een andere mogelijkheid aan. • Wees alert dat leerlingen met autisme echte fysieke klachten (zoals hoofdpijn of misselijkheid) kunnen ervaren bij sensorische overprikkeling. Vraag door en zoek samen naar oplossingen. 	<p>Mensen met autisme kunnen andere zintuiglijke ervaringen hebben. Deze zijn van persoon tot persoon erg verschillend. Wat voor iemand zonder autisme gewoon lastig is, kan heel erg pijnlijk aanvoelen voor iemand met autisme.</p> <p>Mensen met autisme leggen soms zelf de link niet tussen het ervaren van sensorische overprikkeling en de fysieke klachten. Hierbij hebben ze hulp nodig om dit in kaart te brengen.</p>
Non-verbale feedback en Expressie	<ul style="list-style-type: none"> • Zorg voor mondmaskers met transparante mondstukken voor leerlingen en hun leerkrachten die moeite 	Sommige mensen met autisme hebben een probleem met het begrijpen of interpreteren van verbale communicatie als ze niet het hele gezicht kunnen

	<p>hebben met het ontbreken van non-verbale expressie.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verwoord wat je non-verbaal vertelt bv. Ik ben boos, dit maakt me blij. 	<p>zien. Zo zijn er mensen die nood hebben aan lichamelijke aanwijzingen (liplezen en gezichtsuitdrukking) om verwarring te vermijden.</p> <p>Ook vervorming van geluid door textiel kan voor verstoring van de boodschap zorgen.</p> <p>Voor anderen zal het niet zien van het hele gezicht net een pluspunt zijn.</p>
Aanpak op maat	Ga samen met de kinderen in dialoog om te zoeken naar een oplossing die voor hen werkt.	

Draagkracht

1. Algemeen

Noden	Uitwerking	Context
Innerlijke rust	<ul style="list-style-type: none"> • Zorg voor voldoende ruimte om rust in te bouwen. • Wees alert dat de slaaphygiëne mogelijk verstoord is. • Zorg voor duidelijkheid en schep geen valse verwachtingen over de volgende stappen. Onzekerheid is erg belastend en stresserend. • Begrijp dat sommige mensen met autisme op een lager emotioneel niveau kunnen functioneren als ze de situatie niet kunnen overzien. 	<p>Door het wegvallen van tal van activiteiten, zoals vrijetijdsbesteding, vrijwilligerswerk, sportactiviteiten in groep, samenkomen met lotgenoten, zijn veel mensen met autisme hun uitlaatklep kwijt. En het is voor een persoon met autisme helemaal geen evidentie om zomaar even alles te veranderen en nieuwe manieren te vinden om tot rust te komen. Dit kan, maar het vergt heel wat tijd en energie.</p> <p>Aangepaste ondersteuning kan hierbij eveneens een rol spelen, maar ook die valt in de huidige omstandigheden vaak weg, omdat de gekende hulpverleners niet of op een andere manier bereikbaar zijn.</p>

Proactieve ondersteuning	<ul style="list-style-type: none"> Bespreek met kwetsbare gezinnen de mogelijke ondersteuning die ze kunnen krijgen. Bespreek met kwetsbare gezinnen de mogelijkheid om naar de opvang op school te gaan. Bevraag actief de gekende gezinnen die het moeilijk hebben hoe het met hen gaat. 	Mensen met autisme blijven vaak onder de radar, want van zich laten horen en hulpvragen stellen is voor hen immers niet vanzelfsprekend.
Begrip voor overbelasting	<ul style="list-style-type: none"> Wees mild. Begrijp dat de combinatie om lessen te volgen op school en thuiswerk voor heel wat gezinnen geen haalbare kaart is. 	Uit onderzoek van de UGent kwam naar voor dat kinderen met een ontwikkelingsstoornis en hun ouders zwaarder worden belast. Het risico op overbelasting is dus hoog.

2. Ouders

Noden	Uitwerking	Context
Begrip	<ul style="list-style-type: none"> Heb begrip voor de complexe situatie waarin gezinnen met kinderen/ volwassenen met autisme zich nu bevinden. Erken dat ouders van kinderen met autisme hun kinderen veel meer ondersteuning bieden dan in een doorsnee gezin. 	Door de nieuwe, onduidelijke en steeds veranderende situatie waarin we zitten, moeten ouders zich steeds flexibel opstellen om in te spelen op de noden van hun kinderen. Dit vraagt veel tijd en energie.
Praktische ondersteuning voor het gezin	<ul style="list-style-type: none"> Help ouders actief met het plannen en begeleiden van opdrachten. Overweeg om opdrachten te schrappen om ouders te ontlasten. 	
Emotionele ondersteuning	Verwijs ouders die het moeilijk hebben met de gewijzigde structuur naar de juiste hulpverleners.	Ouders die zelf autisme hebben kunnen de situatie soms zelf niet overzien. Het lukt hen niet om hun dagelijkse activiteiten te organiseren. Ze zijn onrustig en in hun hoofd heerst er chaos, waardoor nadenken moeilijk wordt. De impact is groot. Al begrijpen ze dat de maatregelen noodzakelijk zijn.

3. Leerlingen & studenten

Noden	Uitwerking	Context
Emotionele ondersteuning	<ul style="list-style-type: none"> • Geef prioriteit aan het welzijn van de leerling. • Investeer in ondersteuning. • Geef tijd en tips om tot rust te komen. • Overvraag leerlingen niet. • Bekrachtig leerlingen als ze iets goed doen. • Geef ruimte om hen ook andere levenslessen te laten leren waarvoor er geen ruimte is als ze naar school moeten gaan. Bv leren koken 	Het opnemen van leerstof lukt vaak niet als kinderen overprikkeld zijn. Sommige kinderen hun hoofd zit vol met zorgen rond Corona. Het is dan eerder aangewezen zo weinig mogelijk verwachtingen te hebben. Meer verwachten kan hen nog meer uit balans brengen. Op zo'n moment moet het welzijn van het kind prioriteit kunnen hebben op het aanleren van leerstof.
Duidelijke afspraken	<ul style="list-style-type: none"> • Geef leerlingen (en ouders) duidelijke richtlijnen over wat er moet gekend zijn en wat niet. • Ga hierover in gesprek met elkaar. 	Ouders leveren vaak een strijd om hun kind hun taken te laten maken uit vrees dat de kinderen achterstand zullen oplopen.
Proactieve ondersteuning	<ul style="list-style-type: none"> • Bevraag leerlingen en studenten actief welke hulp ze nodig hebben. • Help studenten keuzes te maken om stress te verminderen. bv. Welke vakken doen ze nu en welke in tweede zit. 	Uit zichzelf hulpvragen stellen is voor personen met autisme doorgaans niet vanzelfsprekend.
Juiste communicatiekanaal	Ga op zoek naar het kanaal waar leerlingen en studenten zich comfortabel bij voelen.	Sommige studenten ervaren in deze periode zodanig veel stress dat ze gekende vaardigheden verliezen. Hierdoor lukt het hen bijvoorbeeld niet om het platform van de school te gebruiken.

Tot slot

Zin om verhalen van mensen met autisme of hun netwerk te lezen? Neem dan een kijkje op onze website:

www.autismevlaanderen.be

Wil je meer weten over autisme zelf? Surf dan naar de website Participate! Deze site geeft je heel wat duidelijke en degelijke informatie over autisme: www.participate-autisme.be

'Niets Over Ons Zonder Ons'. Personen met een handicap gebruiken deze slagzin om duidelijk te maken dat ze inspraak willen hebben in het beleid. Het is een slogan die ook verwijst naar het belang van ervaringsdeskundigheid: personen met autisme en hun netwerk beschikken door hun ervaringen over heel wat expertise en weten daardoor ook wat beter kan en beter moet.

Als Vlaamse Vereniging Autisme participeren en denken we graag mee waar kan! Zo kunnen we samen de corona-exit voor mensen met autisme en hun netwerk zo vlot als mogelijk laten verlopen.

Vlaamse Vereniging Autisme (VVA) brengt mensen met [autisme](http://www.autismevlaanderen.be), 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.

Vlaamse Vereniging Autisme vzw
Groot Begijnhof 14 | 9040 Gent | www.autismevlaanderen.be
autismetelefoon 078/152.252 | vva@autismevlaanderen.be

Bijlagen

Bijlage 1. Corona exitstrategie onderwijs

Bijlage 2. Communicatietips Autisme

Bijlage 3. Begriptips Autisme



herstart onderwijs op 15 mei

-  **Mondmaskers voor leerkrachten en leerlingen vanaf 12 jaar.**
-  **Handen wassen.**
-  **Social distance en contactbubbels.**

basisonderwijs

- **Onderwijs in klas** voor 6de, 1ste en 2de leerjaar
- **Preteaching thuis** voor 3de, 4de en 5de leerjaar
- **Buitengewoon lager onderwijs:** herstart in klas voor 3 leerjaren

middelbaar onderwijs

- **Onderwijs in klas** voor 6de en 7de leerjaren
- **Dinsdag 28 april beslissing** over 2 bijkomende leerjaren
- **Preteaching thuis** voor de andere leerjaren

kleuteronderwijs

- **Opvang thuis, met uitzondering** van ouders in **cruciaal beroep** en die niet thuis kunnen werken

opvang in de school

- Zowel in het basis- als secundair onderwijs blijft **noodopvang met preteaching** mogelijk, ook voor kwetsbare leerlingen

HOE MENSEN MET AUTISME TE WOORD STAAN

Autisme is onzichtbaar en heeft vele gezichten. Elke persoon met autisme is uniek. Als gevolg van hun andere manier van informatieverwerking ervaren mensen met autisme de wereld anders en hebben ze een andere manier van communiceren.

Mensen met autisme nemen communicatie en taal (bv. 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, gelaatsuitdrukkingen, lichaamstaal en gebaren. Ook het denken in abstracte begrippen is voor hen veelal niet eenvoudig. Hierdoor kan verwarring en miscommunicatie ontstaan.

Er wordt vaak van mensen met autisme verwacht dat zij hun communicatiestijl aanpassen aan de situatie en aan anderen. Je kan het natuurlijk ook omdraaien. In een gelijkwaardig gesprek is er uiteraard tweerichtingsverkeer en getuigt het van respect als jij ook hen tegemoetkomt. Deze tips kunnen je daarbij helpen.

10 AUTISMEVRIENDELIJKE COMMUNICATIE TIPS

N.B. Iedere persoon met autisme is anders en heeft een eigen communicatiestijl

- 1 Gebruik korte, direct en helder geformuleerde zinnen.**
Mensen met autisme hebben het vaak moeilijk om de essentie uit lange, ingewikkelde zinnen te halen. Door kort en bondige zinnen te gebruiken verklein je de kans dat ze zich in details verliezen. Dit lijkt misschien streng of onvriendelijk maar is net duidelijk en autismevriendelijk.
- 2 Wees expliciet en volledig.**
Zeg wat je bedoelt, ook al lijkt het té vanzelfsprekend. Mensen met autisme hebben veel baat bij structuur en voorspelbaarheid. Vermijd dus 'zo meteen' en ga voor 'binnen vijf minuten'. Maak ook je vragen concreet en expliciet.
- 3 Verwoord je boodschap positief.**
Vertel wat wél gebeurt, niet wat niét gebeurt.
- 4 Vermijd figuurlijk en dubbelzinnig taalgebruik.**
Mensen met autisme nemen taal vaak letterlijk. Grapjes en sarcastische opmerkingen worden niet altijd goed begrepen. Zeg precies wat je bedoelt, dat doen mensen met autisme ook.
- 5 Zorg ervoor dat jouw verbale en non-verbale boodschap elkaar niet tegenspreken.**
"Ja" zeggen en tegelijkertijd je hoofd schudden geeft een verwarrend signaal.
- 6 Ondersteun je boodschap met visuele informatie,** zoals geschreven woorden, een schema, pictogrammen, tekeningen, foto's, voorwerpen ...
- 7 Vertraag je communicatiesnelheid en geef bedenktijd.**
Laat gerust wat stilte vallen tussen je zinnen en vragen. Dankzij die ademruimte zal jouw gesprekspartner de informatie vlotter verwerken. Indien er na een tijdje geen reactie volgt, herhaal dan gerust letterlijk je boodschap. Dit zal niet als beledigend worden ervaren. Vermijd betuttelende taal en stel één vraag tegelijkertijd.
- 8 Vermijd aanrakingen en dwing niet om je aan te kijken.**
Mensen met autisme zijn vaak over- of ondergevoelig voor zintuiglijke prikkels.
- 9 Zorg voor rust in het gesprek.**
Door een rustige, prikkelarme omgeving als 'gespreksdecor', kan jouw gesprekspartner zich beter concentreren. Belangrijke en onbelangrijke informatie kunnen beter van elkaar worden onderscheiden. Gewone geluiden en visuele prikkels kunnen mensen met autisme sterk afleiden of storen. Ze ervaren hierdoor vaak bovengemiddeld veel stress.
- 10 Stem regelmatig af met jouw gesprekspartner of de boodschap duidelijk is overgekomen.** Een emotionele reactie is vaak een reactie op beangstigende of verwarrende communicatie en ervaringen en dus niet persoonlijk bedoeld. Toon begrip voor hun reactie.

ZEG WAT JE DOET EN DOE WAT JE ZEGT.

VLAAMSE VERENIGING  AUTISME

Bijlage 2. Communicatietips Autisme



COMMUNICATIE EN AUTISME

Naar een samenleving met wederzijds begrip

Wat is autisme?

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 níét 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 autismspectrumstoornis. 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 autismetelefoon, 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
vva@autismevlaanderen.be
Autismetelefoon 078/152 252
www.participe-autisme.be

www.autismevlaanderen.be

• **Autismetelefoon 078/152 252**

Bijlage 3. Begripts Autisme

Begripts

Met deze tips kan jij onmiddellijk aan de slag. Zo voelen mensen met autisme zich begrepen en vergemakkelijkt jij jouw communicatie voor iedereen.



ZEG WAT JE DOET EN
DOE WAT JE ZEGT



Iedereen heeft
talenten



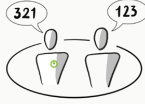
Geef tijd om na te
denken



Zet je naast en
niet voor iemand
met autisme dat
praat heel wat
makkelijker



Praat met en niet
over de persoon



Personen met
autisme hebben
een andere logica
die daarom niet
verkeerd is



Onderscheid
hoofdzaak van
bijzaak



MaaK altijd de
scheiding tussen
de persoon en
autisme, want
mensen zijn meer
dan hun autisme



Kies indien mogelijk
voor een prikkel-
arme omgeving
als 'gespreksdecor'



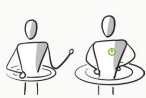
Trek eerst de
aandacht van de
persoon voordat
je begint te
praten



Respecteer vaste
procedures,
schema's ...



Vermijd het
wij-zij-denken:
er zijn niet twee
groepen mensen
in de wereld



Vermijd
aanrakingen



Gebruik weinig
woorden &
ondersteun indien
mogelijk visueel



Wees
consequent



Communiceer op
een concrete en
heldere manier



Kijk naar het
halfvolle glas



Vertraag je
communicatie-
snelheid



Wees oprecht in
gedrag en taal



Las stiltes in
voor ogen
en oren