



Nota

Mobiliteit & Autisme

Specifieke wensen en aanbevelingen voor mensen met autisme
rond mobiliteit

mei 2020

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

Inhoud

Specifieke wensen en aanbevelingen voor mensen met autisme rond mobiliteit	1
Inhoud	2
Inleiding	3
Communicatie	3
1. Algemeen.....	3
2. Voorspelbaarheid.....	4
3. Ondersteuning bij overgangen.....	5
4. Domeinen in nood.....	6
Corona- en exit-maatregelen	7
1. De steeds veranderende realiteit.....	7
2. Mondmaskers.....	10
3. Social distancing	11
Verplaatsingen.....	12
1. Algemeen.....	12
2. Eigen vervoer	12
3. Openbaar vervoer (zoals bus, tram, trein, taxi, ...)	13
4. Reizen met het vliegtuig.....	13
5. Haalbaarheid voor iedereen.....	13
Tot slot.....	15
Bijlagen.....	16

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 zo vlot mogelijk te laten verlopen voor personen met autisme en hun omgeving.

Sommige aanbevelingen in deze nota kunnen een directe impact hebben op beleid. Andere zijn eerder geformuleerd voor professionelen in het werkveld en aanbieders van openbaar vervoer.

Ter illustratie kunt u in deze nota ook een aantal citaten van personen met autisme en persoonlijk betrokkenen lezen. Deze ontvingen we via allerlei kanalen, alsook via een bevraging bij onze 2300 leden.

Communicatie

1. Algemeen

Noden	Uitwerking	Context
<p>Heldere, duidelijke en rechtlijnige communicatie</p> <p><i>Zeer veel verwarring of het begrip essentiële verplaatsingen naast voor de auto, ook voor het openbaar vervoer geldt. En ook of fysieke activiteit ook mag door je naar een natuurgebied of bos te verplaatsen met het openbaar vervoer.</i></p>	<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. 	<p>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.</p> <p><i>Nee, zeker niet nu de maatregelen versoepeld zijn. Men zegt te weinig expliciet over mobiliteit.</i></p>
<p>Concrete en expliciete communicatie</p> <p><i>De verplichting van een mondkapje is duidelijk, en met een abonnement moet ik niet langs voorbij de chauffeur. Maar moeten we nu langs achter instappen? En hoe dicht mogen we zitten?</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Verduidelijk wat, waar, waarom, hoe, wanneer en wie. • Zeg ook als je het (nog) niet weet (bv. We weten niet wanneer de gewone dienstregeling terug kan worden opgestart). • Benoem ook duidelijk als iets niet de bevoegdheid is 	<p>Zeg wat je bedoelt, ook al lijkt het te vanzelfsprekend. Mensen met autisme hebben veel baat bij structuur en voorspelbaarheid.</p>

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'.

	van de minister, maar van andere instellingen.	<p><i>Duidelijke informatie over wat wel of niet mag. Ok, nu zijn de winkels open, maar toch hoor je overal dat je eigenlijk niet mag gaan winkelen. Dat is verwarrend: ofwel mag het ofwel mag het niet, niet zoiets vaag tussenin. Ik mis ook perspectief op iets langere termijn. Wat met de zomervakantie? Ik ben bang dat ik na mijn examens in een gat ga vallen.</i></p>
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 communicatie- 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. • Maak de maatregelen visueel per soort vervoersmiddel bv. openbaar vervoer, fiets, auto, te voet, vliegtuig, taxi, 	Mensen met autisme help je door hen voorspelbaarheid te bieden.

	<p>... Dit geeft houvast in de informatiestroom. Zo kan de (relevante) informatie gemakkelijker gefilterd worden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Werk op voorhand heel concreet de volgende fases van de exit-maatregelen uit en zet er ten gepaste tijde een timing op. 	<p><i>Duidelijke perspectieven naar waar er naartoe wordt gewerkt. Ik begrijp ook wel dat dit niet evident is, omdat het virus heel onvoorspelbaar is. Maar daar ik ook als opvoedster werk, zou het handig zijn als we wat meer informatie over de lange termijn hebben, dit zou ons werk veel gemakkelijker maken (perspectief bieden aan onze cliënten). Ook voor de samenleving zou dit helpen om iedereen zich aan de afspraken te laten houden.</i></p>
--	---	---

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 men nodig heeft om een nieuwe overgang te maken. • Geef duidelijk aan waar men de nodige info kan vinden als men tijd nodig heeft om nieuwe informatie te verwerken. • Vermeld expliciet welke maatregelen niet meer van toepassing zijn (bv. nu mag je terug het openbaar vervoer nemen, ook voor niet-essentiële verplaatsingen). 	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.
Tijd	Geef mensen met autisme 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 op waarbij momenteel een hoge nood is aan duidelijke communicatie, voorspelbaarheid en ondersteuning.

Dit wordt ook aangetoond in het onderzoek van de Ugent: 'De impact van de Covid-19-pandemie op volwassenen met autisme'

<https://www.ugent.be/pp/nl/onderzoek/explora/onderzoek/prelimresultatnl.htm>

Noden	Uitwerking	Context
Behoefte aan informatie rond Covid-19 maatregelen over verplaatsingen	<ul style="list-style-type: none"> • Maak de informatie helder, duidelijk en zorg voor klare taal. • Zorg voor een contactpunt dat de maatregelen extra kan verduidelijken. (bv. om de algemene maatregelen te vertalen naar de concrete situatie van die persoon of om info te geven over specifieke situaties, zoals voor iemand die in België woont en in Nederland werkt). • Kader de genomen maatregelen voldoende en benoem het doel ervan. • Zorg voor zoveel mogelijk eenduidige informatie tussen politici, experts en ook bij officiële instanties is het belangrijk dat de informatie onderling eenduidig is. (bv. zelfde vraag via mail en webformulier verstuurd, verschillend antwoord ontvangen). • Help mensen met autisme bij het filteren en afbakenen van de informatie: wat is belangrijk en wat niet? 	<p>Mensen met autisme hebben meer vragen rond de maatregelen omdat ze niet expliciet genoeg zijn omschreven. Zij hebben vaak nood aan extra verduidelijking of vertaling van de maatregelen.</p> <p>Mensen met autisme begrijpen opgelegde regels beter als ze begrijpen waarom de regels van toepassing zijn.</p> <p>Velen zijn zich niet bewust van reeds bestaande initiatieven.</p> <p>Mensen met autisme hebben niet altijd de vaardigheden om zich de toekomst te kunnen voorstellen. Bij een onduidelijk toekomstbeeld rijzen er snel veel vragen in het hoofd van mensen met autisme. Dit zorgt voor veel chaos.</p> <p>Ons brein selecteert uit alle prikkels automatisch wat belangrijk is. Bij mensen met autisme verloopt die verwerking anders, ze vinden het moeilijk om overzicht te houden en belangrijke zaken te onderscheiden van bijkomstigheden. Daardoor selecteren zij te veel, te weinig of de verkeerde prikkels, waardoor ze andere informatie overhouden.</p>

Begeleiding op maat	Maak de nodige ondersteuning beschikbaar voor mensen met autisme die daar nood aan hebben om hun routines aan te passen aan de voortdurend veranderende omstandigheden.	Voor mensen met autisme is het vaak niet evident om hun gewoontes aan te passen. Dit betekent meer dan eens dat zij hierop vastlopen. Soms kan een kleine ondersteuning al veel helpen om de veranderende situatie het hoofd te bieden.
---------------------	---	---

Corona- en exit-maatregelen

1. De steeds veranderende realiteit

Noden	Uitwerking	Context
Wennen aan nieuwe situatie bij terugkeer naar het gewone leven	<ul style="list-style-type: none"> • Geef mensen met autisme voldoende tijd om te wennen aan de nieuwe situatie. • Bevraag mensen met autisme indien mogelijk zelf wat zij nodig hebben om met de nieuwe situatie om te gaan. • Geef vertrouwen. 	Een gewijzigde situatie is voor veel mensen met autisme moeilijk. Soms zo moeilijk dat de situatie onhoudbaar wordt door angst, paniekreacties en agressie.
Heldere communicatie	<p>Communiceer duidelijk de maatregelen die van toepassing zijn.</p> <p>Verwijs in alle communicatie waar de informatie te vinden.</p>	Mensen met autisme hebben vaak moeite met communicatie. Het is voor iedereen anders waar de moeilijkheden liggen, maar er is wel steeds nood aan duidelijke, visueel voorgestelde communicatie.
<p>Duidelijke regels en afspraken</p> <div data-bbox="162 1630 549 2020" style="border: 1px solid #4a86e8; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e6f2ff;"> <p><i>Slechts eenmaal per week verliet ik het huis. Te voet of met de fiets. Ik vond het heel stresserend om in de buurt van mensen te komen. En er was een constant gevecht in mijn hoofd tussen de verkeersregels en de corona-regels die beide de overhand wilden halen.</i></p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> • Communiceer helder en duidelijk de maatregelen die van toepassing zijn. • Zorg voor klare taal. • Zorg voor een contactpunt dat de maatregelen extra kan verduidelijken, bv. om de algemene maatregelen te vertalen naar de concrete situatie van die persoon of om info te geven over specifieke situaties, zoals voor iemand die in België woont en in Nederland werkt. 	<p>Mensen met autisme hebben meer vragen rond de maatregelen omdat ze niet expliciet genoeg zijn omschreven. Zij hebben vaak nood aan extra verduidelijking of vertaling van de maatregelen.</p> <p>Mensen met autisme begrijpen opgelegde regels beter als ze begrijpen waarom de regels van toepassing zijn.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Kader de genomen maatregelen voldoende en benoem het doel ervan. • Zorg voor duidelijke afspraken indien men de maatregelen niet kan respecteren, bv. omdat het fietspad overbevolkt is. 	
<p>Verminderen van stress en angst</p> <div data-bbox="167 604 550 784" style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p><i>Openbaar vervoer lukt me al tijdje niet meer omwille van drukte, lawaai, ...</i></p> </div> <div data-bbox="167 840 550 1019" style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p><i>Ik gebruik steeds auto of motor, het openbaar vervoer was al stressvol voor corona.</i></p> </div> <div data-bbox="167 1064 550 1691" style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p><i>Mijn vriend kan van thuis werken maar als hij terug naar kantoor zou moeten gaan, neemt hij het openbaar vervoer hiervoor. Ik wil niet dat hij dit doet, dit maakt me angstig voor besmetting! Ik wil echt geen openbaar vervoer gebruiken uit angst voor besmetting en zal dus een ander vervoermiddel gebruiken. Ik zou willen dat mijn partner ook geen openbaar vervoer neemt, maar dat is niet evident aangezien hij in Brussel werkt.</i></p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> • Zorg voor duidelijke informatie over de maatregelen. Dit kan helpen om angst te verminderen. • Geef tips en handvaten wat mensen met autisme kunnen doen als de angst hen overvalt bv. wat te doen bij smetvrees op een volle bus. • Wees alert dat de terugkeer naar het 'normale leven' voor heel wat moeilijkheden kan zorgen. • Installeer een 'buddy'-systeem, zodat mensen die te angstig zijn om (alleen) buiten te komen of te reizen, hiervoor op hulp kunnen rekenen. <div data-bbox="582 1288 965 1467" style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-top: 20px;"> <p><i>Een vertrouwenspersoon die mee gaat. En voor de rest weinig volk, geen drukte.</i></p> </div>	<p>Mensen met autisme zijn vaker angstig. Dit heeft een grote impact op hun dagelijks functioneren. Triggers voor angst zijn o.a. overgangperiodes, onzekerheid en verandering, hoge verwachtingen, druk en eisen, specifieke situaties, ...</p> <p>Volgens de studie van de UGent² is er een stijging in depressie- en angst-gerelateerde symptomen als gevolg van de pandemie.</p> <p>Angst wordt versterkt omdat regels vaak niet volledig duidelijk zijn.</p> <p>Reizen met het openbaar vervoer bezorgt heel wat mensen met autisme sowieso stress door de vele prikkels. In de huidige situatie kan reizen voor mensen met autisme voor zodanig veel stress zorgen dat het hen niet lukt om alleen te reizen, bv. omwille van smetvrees, stress voor de social distance die niet kan worden gerespecteerd, ...</p> <p>Een aantal mensen met autisme heeft in deze periode positieve ervaringen omwille van de pandemie (minder druk, minder prikkels, minder verplichte afspraken, ...). Voor hen is er angst om terug te keren naar het drukkere leven.</p>

² De impact van de Covid-19-pandemie op volwassenen met autisme:
<https://www.ugent.be/pp/nl/onderzoek/explora/onderzoek/prelimresultatnl.htm>

<p>Praktische ondersteuning</p> <div style="border: 1px solid #4a86e8; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px; background-color: #e6f2ff;"> <p><i>Het zou fijn zijn mochten mensen met autisme een plaats op de bus of trein toegewezen krijgen ergens in een stoeltje alleen dan hoeft men niet meer bang te zijn dat er iemand naast hem of haar gaat zitten want dit is een grote stress factor.</i></p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> • Bied ondersteuning aan personen die angstig zijn om in deze nieuwe context opnieuw buitenshuis te komen en/of het openbaar vervoer te nemen. • Leer mensen met autisme vaardigheden aan die voor anderen vanzelfsprekend zijn, zoals het gebruik van online tools die nodig zijn voor het plannen van hun reis of aankoop van reistickets. • Geef hen expliciet een contactpersoon bij wie ze terecht kunnen voor praktische en IT-ondersteuning als iets niet lukt. • Help actief bij het zoeken naar een nieuwe structuur en andere routines bij het gebruik van het openbaar vervoer, dat veranderd is als gevolg van de pandemie. • Wees alert dat dit ook moeilijkheden met zich kan meebrengen als we langzaam naar het 'normale leven' teruggaan. 	<p>Voor sommige mensen met autisme zijn bepaalde vaardigheden makkelijker dan andere. Dit is niet voor iedereen hetzelfde: zo vinden sommige mensen met autisme makkelijker hun weg in een nieuwe situatie en anderen niet.</p> <p>Mensen met autisme ervaren meer stress door het veranderen van hun dagelijkse routines zoals het verlies van activiteiten buitenshuis.</p> <p>Voor sommige kinderen of jongvolwassenen met autisme zorgt dit voor weerstand tegen het implementeren van een nieuwe structuur.</p> <p>Sommige mensen met autisme ervaren in deze periode zodanig veel stress dat ze gekende vaardigheden verliezen. Hierdoor lukt het bijvoorbeeld niet om bepaalde online tools te gebruiken.</p>
<p>Motivatie</p>	<p>Vermijd het woord 'moeten'. Dit is vaak een trigger om iets juist niet te doen.</p>	<p>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.</p>
<p>Antwoorden op vele vragen en onduidelijkheden</p>	<p>Wees eerlijk als er nog geen antwoord geformuleerd kan worden, maar geef zo veel mogelijk concrete antwoorden op vele vragen zoals:</p>	<p>Mensen met autisme vinden rust in duidelijkheid en voorspelbaarheid. Vele vragen maken hen onrustig. Met concrete antwoorden kan je hen een houvast bieden.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Wat verloopt er anders als ik mijn gekende traject zal afleggen? • Wat moet ik doen bij een verkeersongeval tijdens de pandemie? 	
--	---	--

2. Mondmaskers

Noden	Uitwerking	Context
Voorspelbaarheid	<ul style="list-style-type: none"> • Maak duidelijk waar, wanneer en hoelang men het masker moet 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.
Begrip voor de sensorische overgevoeligheid <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e6f2ff; margin: 10px 0;"> <p><i>Ik heb een hekel aan dat masker. Ik stel dit voorlopig voor onbepaalde tijd uit. Ik heb nog geen idee voor hoe lang! Ik heb altijd alcoholgel bij. Sinds maandag moet een mondmasker, daarom zal ik het openbaar vervoer zo lang mogelijk vermijden.</i></p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> • Bied de mogelijkheid om het masker even af te kunnen zetten. • Geef hen voldoende tijd om te wennen aan het masker. • Accepteer dat sommige mensen met autisme geen masker kunnen verdragen. Bied hen dan een andere mogelijkheid aan, zoals een gelaatsscherm. 	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. <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e6f2ff; margin: 10px 0;"> <p><i>Mondbedekking is lastig om tijdens de hele treinrit (bijna 1,5u) op te houden.</i></p> </div>
Non-verbale feedback en expressie	<ul style="list-style-type: none"> • Voorzie mondmaskers met transparante mondstukken voor medewerkers die rechtstreeks in contact komen met reizigers. Mensen met autisme kunnen moeite hebben met het ontbreken van non-verbale expressie. • Verwoord wat je non-verbaal vertelt bv. Ik ben boos, dit maakt me blij. 	Sommige mensen met autisme hebben een probleem met het begrijpen of interpreteren van verbale communicatie als ze niet het hele gezicht kunnen zien. Zo zijn er mensen die nood hebben aan lichamelijke aanwijzingen (liplezen en gezichtsuitdrukking) om verwarring te vermijden. Ook vervorming van geluid door textiel kan voor verstoring van de boodschap zorgen. Voor anderen zal het niet zien van het hele gezicht net een pluspunt zijn.

<p>Verminderen van angst</p> <p><i>Pas als mondklappers er niet meer verplicht zijn neem, neem ik weer het openbaar vervoer. Ik zou me niet veilig voelen op een volle bus, trein of tram, zelfs niet met mondklapper. Dit komt door al die verhalen over mondklappers die onvoldoende bescherming bieden. Nu rij ik zo veel mogelijk mee met mijn vader, die me overal heen brengt waar ik strikt noodzakelijk moet zijn.</i></p>	<p>Geef tips en handvaten wat mensen kunnen doen als de angst hen overvalt bv. angst om niet te kunnen ademen, of om niet meer te kunnen functioneren bij het dragen van een mondklapper.</p>	<p>Mensen met autisme zijn vaker angstig. Dit heeft een grote impact op hun dagelijks functioneren. Triggers voor angst zijn o.a. overgangperiodes, onzekerheid en verandering, hoge verwachtingen, druk en eisen, specifieke situaties, ...</p>
<p>Aanpak op maat</p>	<p>Ga samen met de mensen met autisme in dialoog om te zoeken naar een oplossing die voor hen werkt.</p>	<p><i>Vanaf volgende week start ik weer met de kiné en zou ik met de bus en de trein gaan. Ik voel me daar gestresseerd over. Omdat ik de huidige manier van werken niet zo goed ken en kan inschatten. Ik kom vooral buiten voor een wandelingetje. Op zeer rustige momenten. Ik voel me er niet goed bij als ik bij teveel andere mensen te dichtbij tegenkom. Ik ben 2 keer naar de winkel geweest, dat bezorgde veel stress, en een blackout in de winkel. Ik zou me misschien beter voelen om met de auto naar de kiné te gaan. Maar ik kan zelf niet rijden, en de uren komen niet zo goed uit om gebracht te worden. Ik zou erg graag weer op de gewone manier onderweg zijn op het openbaar vervoer. Ik mis het. Maar ik ben ook bang voor de nieuwe omgeving met afstanden en mondklappers en hygiëne.</i></p>

Op onze [website](#) bundelden we informatie en tips over mondklappers.

3. Social distancing

Noden	Uitwerking	Context
<p>Duidelijkheid</p>	<p>Maak duidelijk via markeringen wat 1,5m afstand houden precies inhoudt in verschillende ruimtes.</p>	<p>Mensen met autisme hebben baat bij duidelijkheid. Als zij weten wat ze moeten doen, stelt dit hen geruster.</p>
<p>Verminderen van angst</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Geef tips en handvaten wat mensen met autisme kunnen doen en hoe ze kunnen reageren wanneer mensen te nabij komen. 	<p>Mensen met autisme zijn vaker angstig. Dit heeft een grote impact op hun dagelijks functioneren. Triggers voor angst zijn o.a.</p>

<p><i>1x per week naar de winkel voor voeding; 1x per dag wandelen met de hond; in het warehouse was ik wel 'alert' op de 'aanwezigheid van andere mensen'. Ik gebruik helemaal niet zo vaak het openbaar vervoer maar als het zich toch zou voordoen dan liever niet op een overvolle bus of tram, dan zou ik me helemaaaaal niet veilig voelen; ik verplaats me enkel met de auto naar de winkel momenteel.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Geef tips en handvaten wat ze kunnen doen wanneer angst hen in deze situatie overvalt. 	<p>overgangperioden, onzekerheid en verandering, hoge verwachtingen, druk en eisen, specifieke situaties, ...</p>
<p>Omggaan met boosheid en irritatie</p>	<p>Geef tips en handvaten hoe mensen met autisme kunnen omgaan met irritatie en boosheid die zich kunnen voordoen wanneer anderen te nabij komen. Bied ook ondersteuning aan het netwerk van de persoon met autisme hoe hiermee om te gaan.</p>	<p>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 en kan hen boos maken.</p>

Verplaatsingen

1. Algemeen

Mensen met autisme vinden rust in duidelijkheid en voorspelbaarheid. Vele vragen maken hen onrustig. Met concrete antwoorden kan je hen een houvast bieden.

Hieronder geven we per onderdeel enkele specifieke vragen waarbij verduidelijking belangrijk is.

Geef zo veel mogelijk concrete antwoorden op de vele vragen zoals:

- Wat kan er wel?
- Wat is er (nog) niet mogelijk?
- Wat zal anders verlopen?

Hierbij is het van groot belang dat alle antwoorden en info eenvoudig te raadplegen en makkelijk terug te vinden zijn.

2. Eigen vervoer

Wees eerlijk als er nog geen antwoord geformuleerd kan worden, maar geef zo veel mogelijk concrete antwoorden op vele vragen in verband met:

- Carpoolen

- Onderhoud van je wagen
- Wettelijke verplichtingen rond mobiliteit
- Rijopleidingen en -examens
- Gebruik van fietsenstallingen

Zorg ook voor duidelijke afspraken indien men de maatregelen niet kan respecteren, zoals wanneer:

- Het fietspad overbevolkt is.
- Er te veel mensen op het voetpad, in het park of in het bos zijn.

3. Openbaar vervoer (zoals bus, tram, trein, taxi, ...)

Wees eerlijk als er nog geen antwoord geformuleerd kan worden, maar geef zo veel mogelijk concrete antwoorden op vele vragen zoals:

- Wat moet ik doen als de bus te vol zit? Komt er dan een volgende bus?
- Wat verloopt er anders als ik mijn gekende traject zal afleggen?
- Kan ik in het station nog terecht aan het loket?
- Met hoeveel personen mogen we een taxi nemen?
- De school van mijn kind organiseert specifiek leerlingenvervoer. Kan dit nog georganiseerd worden?

*Wat zou ervoor zorgen dat ik weer comfortabel het openbaar vervoer kan nemen?
Mondmaskers verplicht, afstand verplicht, onsmettende gels gratis te beschikking, plexi afsluitingen tussen zitplaatsen/stapplaatsen en CONTROLE want veel mensen houden zich niet aan de maatregelen.*

4. Reizen met het vliegtuig

Momenteel zijn er nog heel veel onduidelijkheden en vragen over reizen met het vliegtuig. Wanneer zal dit weer mogelijk zijn? Is het wel veilig? Wat zal er anders verlopen op de luchthaven, bij het inchecken, aan boord van het vliegtuig? Tal van onzekerheden die niet alleen moeilijk zijn voor mensen met autisme, maar voor iedereen...

Wees eerlijk als er nog geen antwoord geformuleerd kan worden, maar geef zo veel mogelijk concrete antwoorden op vele vragen zoals:

- Welke alternatieven zijn er als mijn vlucht geannuleerd werd/wordt?
- Zal mijn vlucht in de nabije toekomst kunnen doorgaan?
- Wat verloopt er anders als ik mijn gekende traject zal afleggen?

5. Haalbaarheid voor iedereen

Noden	Uitwerking	Context
Proactieve ondersteuning	<ul style="list-style-type: none"> • Help mensen met autisme keuzes te maken om stress 	Mensen met autisme blijven vaak onder de radar, want van

	<p>te verminderen. Bied eventuele ondersteuning aan voor kwetsbare personen die daar nood aan hebben.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bevraag actief de gekende personen die het moeilijk hebben hoe het met hen gaat. 	<p>zich laten horen en hulpvragen stellen is voor hen immers niet vanzelfsprekend.</p>
Emotieregulatie	<ul style="list-style-type: none"> • Houd er rekening mee dat mensen met autisme heftiger kunnen reageren bv. door opgekropte energie, overprikkeling, angst of onbegrip. Hierdoor kunnen er meer frustraties en conflicten zijn. • Geef tips en handvaten om emoties te kunnen reguleren. 	<p>Mensen met autisme uiten hun gevoelens vaak op een zeer extreme manier. Op alle leeftijden komen paniekreactions, drift- of lachbuien voor. Emoties reguleren is voor iemand met autisme moeilijker.</p>
Informatie rond financiële ondersteuning	<p>Geef duidelijke informatie waar mensen terecht kunnen met vragen rond financiële ondersteuning. Verduidelijk dat zowel De Lijn, de NMBS als de MIVB ondersteuning bieden aan personen met een handicap om gebruik te maken van het openbaar vervoer, van een financiële tegemoetkoming tot begeleiding of een aanbod van aangepast vervoer.</p>	<p>Veel mensen met autisme zijn zich niet bewust van reeds bestaande initiatieven. Een expliciete vermelding en verduidelijking kan hen hierbij helpen.</p>
Innerlijke rust	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Zorg indien mogelijk voor zo min mogelijk prikkels en/of een ruimte om tot rust te komen. 	<p>Voor veel mensen met autisme is het niet zo evident om zich in de buitenwereld te begeven. Reizen met het openbaar vervoer bezorgt heel wat mensen met autisme sowieso stress door de vele prikkels. In de huidige, veranderende situatie kan reizen voor mensen met autisme voor nog meer stress en overbelasting zorgen.</p>

Tot slot

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

We verzamelden op onze website ook allerlei informatie en links rond Corona. En je kan er verhalen lezen over hoe mensen met autisme en hun omgeving omgaan met deze vreemde situatie. Lees mee op onze website: <https://autismevlaanderen.be/corona-informatie-link>

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 vertrekkende van dit principe! Zo kunnen we samen de exit voor mensen met autisme en hun netwerk zo vlot als mogelijk laten verlopen.

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.

Bijlagen

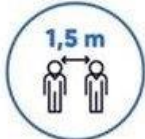
Bijlage 1. Corona exitstrategie

Bijlage 2. Communicatietips Autisme

Bijlage 3. Begriptips Autisme

maatregelen coronavirus

basis



1,5 m

1,5 m
afstand.



Handen
wassen.



Mondmaskers
openbaar vervoer
verplicht. Elders
sterk aangeraden.



Ziek?
Blijf thuis.



Vermijd drukke
plaatsen.

openbaar leven

FASE 1

4 mei

- Industrie en B2B-diensten mogen open.
- Telewerk = de norm.
- Werkorganisatie op basis van algemene gids van goede praktijken voor geleidelijke herstart.
- Sportieve activiteiten buiten en zonder contact opnieuw toegelaten met max. 2 personen (of meer indien onder zelfde dak).
- Masker verplicht in openbaar vervoer voor > 12 jaar. Verplaats je zoveel mogelijk met eigen middelen.

11 mei

- Winkels open onder strenge voorwaarden.

FASE 2

18 mei

- Verdere versoepeling hangt af van evolutie virus en het aantal besmettingen.
- Overwegen heropening musea onder voorwaarden.
- Bekijken of mensen naar hun tweede verblijf kunnen.
- Bekijken huwelijksfeesten/begravenissen.
- Bestuderen of en onder welke voorwaarden contactberoepen zoals kappers hun activiteit kunnen hernemen.

FASE 3

8 juni

- Verdere versoepeling hangt af van evolutie virus en het aantal besmettingen.
- Eventuele heropening restaurants, later ook cafés en bars.
- meerdaagse reizen. (binnen en buiten België)
- jeugdbewegingskampen en zomerstages (beslissing tegen eind mei)
- kleinere openlucht-evenementen (geen massa-evenementen)

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



VLAAMSE
VERENIGING
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 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 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, leefsessie 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
va@autismevlaanderen.be
Autismetelefoon 078/152 252
www.participate-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