



# Nota Welzijn, Gezondheid & Autisme

Specifieke wensen en aanbevelingen voor mensen met autisme  
rond welzijn en gezondheid

14 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](mailto:vva@autismevlaanderen.be)

## Inhoud

Specifieke wensen en aanbevelingen voor mensen met autisme rond welzijn en gezondheid	1
Inhoud .....	2
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. Nieuwe vorm van begeleiding .....	6
2. De steeds veranderende realiteit .....	7
3. Mondmaskers .....	7
4. Social distancing .....	9
Gezondheid en mentaal welzijn .....	10
1. Corona .....	10
2. Geestelijke gezondheid .....	10
3. Welzijn in het gezin .....	13
4. Medische problemen .....	14
5. Begeleiding en zorg .....	14
6. Bewegen, sport en hobby's .....	16
Sociale contacten .....	17
1. Maatregel van 4 .....	17
2. Sociale isolatie .....	18
3. Sociaal vangnet .....	18
Positieve ervaringen .....	19
Tot slot .....	20
Bijlagen .....	21

## Inleiding

Vlaamse Vereniging Autisme wil mee participeren en nadenken hoe we rekening kunnen houden met mensen met autisme<sup>1</sup> 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 professionals in het werkveld.

## Communicatie

### 1. Algemeen

Noden	Uitwerking	Context
Heldere, duidelijke en rechtlijnige communicatie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebruik korte, directe en helder geformuleerde zinnen.</li> <li>• Zorg voor klare taal die niet voor interpretatie vatbaar is.</li> <li>• Goed gestructureerde informatie draagt hieraan bij.</li> </ul>	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"> <li>• Verduidelijk wat, waar, waarom, hoe, wanneer en wie.</li> <li>• Zeg ook als je het (nog) niet weet (bv. We weten niet wanneer therapieën terug kunnen worden opgestart).</li> <li>• Benoem ook duidelijk als iets niet de bevoegdheid is van de minister, maar van andere instellingen.</li> </ul>	Zeg wat je bedoelt, ook al lijkt het te vanzelfsprekend. Mensen met autisme hebben veel baat bij structuur en voorspelbaarheid.
Visuele ondersteuning	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ondersteun de boodschap met visuele informatie zoals geschreven woorden, een schema, pictogrammen, tekeningen, foto's...</li> <li>• Structureer en visualiseer de informatie in een overzichtelijke PowerPoint.</li> </ul>	Visuele ondersteuning kan heel wat mensen helpen bij het begrijpen van de nieuwe maatregelen.

<sup>1</sup> 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'.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verwijs in alle communicatie steeds naar waar de info terug te raadplegen is.</li> </ul>	
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 begriptsips.

## 2. Voorspelbaarheid

Noden	Uitwerking	Context
Stappenplan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maak visueel een duidelijk stappenplan van de maatregelen.</li> <li>• Verduidelijk hierbij ook de stappen die 'onder voorbehoud zijn' in functie van de aanpassingen van de maatregelen.</li> <li>• Maak de maatregelen visueel per samenlevingsvorm bv. voor een alleenstaande, voor een gezin, voor gescheiden gezinnen, gemeenschappelijke woonzorg, ... Dit geeft houvast in de informatiestroom. Zo kan de (relevante) informatie gemakkelijker gefilterd worden.</li> <li>• Werk op voorhand heel concreet de volgende fases van de exit-maatregelen uit en zet er ten gepaste tijde een timing op.</li> </ul>	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"> <li>• Bied ondersteuning bij het maken van overgangen. Ga actief op zoek wat de betrokkenen (cliënten, patiënten ...) nodig hebben</li> </ul>	Mensen met autisme hebben vaak meer informatie en tijd nodig bij het maken van overgangen. Het geeft hen rust als ze kunnen teruggrijpen naar

	<p>om een nieuwe overgang te maken.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geef duidelijk aan waar zij de nodige info kunnen vinden als ze tijd nodig hebben om nieuwe informatie te verwerken.</li> <li>• Vermeld expliciet welke maatregelen niet meer van toepassing zijn (bv. nu mag je terug op een bankje zitten in het park).</li> </ul>	<p>geschreven of visuele informatie.</p>
Tijd	<p>Geef mensen met autisme de tijd om te wennen aan elke nieuwe situatie.</p>	<p>Mensen met autisme hebben doorgaans meer tijd nodig om te wennen aan een nieuwe situatie.</p>
Respecteer de regels	<p>Wees consequent in het navolgen van de nieuwe maatregelen.</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.</p>

#### 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/prelimresultsnl.htm>

Noden	Uitwerking	Context
<p>Behoeftte aan informatie rond Covid-19 maatregelen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maak de informatie helder, duidelijk en zorg voor klare taal.</li> <li>• 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</li> </ul>	<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>woont en in Nederland werkt).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kader de genomen maatregelen voldoende en benoem het doel ervan.</li> <li>• Geef breder toegankelijke tips en handvaten specifiek voor volwassenen met autisme.</li> <li>• Geef meer duidelijkheid op lange termijn om mensen perspectief te bieden.</li> </ul>	<p>Velen zijn zich niet bewust van reeds bestaande initiatieven. 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>
Begeleiding op maat	<p>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.</p>	<p>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.</p>
Sociaal contact	<p>Schenk extra aandacht aan mensen met autisme om te zien of zij behoefte hebben aan sociaal contact of steun in deze lastige tijd.</p>	<p>Het aantal sociale contacten van mensen met autisme is soms heel beperkt, waardoor zij in deze tijd nog meer geïsoleerd leven en zich eenzaam voelen.</p>

## Corona- en exit-maatregelen

### 1. Nieuwe vorm van begeleiding

Noden	Uitwerking	Context
Digitale communicatie: aanpak op maat	<p>Ga op zoek naar creatieve oplossingen als mensen met autisme het moeilijk vinden om te videobellen. Bv. werk via chat of mail. Zie ook het artikel <sup>2</sup> van Radio 1 over videogesprekken.</p>	<p>Mensen met autisme hebben meer tijd nodig om nieuwe situaties te verwerken. Bovendien hebben mensen met autisme sowieso vaak moeite met communicatie. Wel is het voor iedereen anders waar de moeilijkheden liggen.</p>
Praktische ondersteuning	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leer mensen met autisme vaardigheden aan die voor anderen vanzelfsprekend</li> </ul>	<p>Voor sommige mensen met autisme zijn bepaalde vaardigheden makkelijker dan</p>

<sup>2</sup> Artikel Radio 1 'Waarom is een videogesprek zoveel vermoeiender dan een telefoongesprek?' <https://radiol.be/waarom-een-videogesprek-zoveel-vermoeiender-dan-een-telefoongesprek?fbclid=IwAR3izSLkcJIS06FpAYIdKXckjolDY12xRko8GQJsOsyttRoSIR2BzMLIKTE>

	<p>zijn, zoals het gebruik van online tools die nodig zijn voor de begeleiding.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geef hen expliciet een contactpersoon bij wie ze terecht kunnen voor praktische en IT-ondersteuning als iets niet lukt.</li> </ul>	<p>andere. Dit is niet voor iedereen hetzelfde: zo zijn niet alle mensen met autisme goed met computers.</p>
--	---	--

## 2. De steeds veranderende realiteit

Noden	Uitwerking	Context
Wennen aan nieuwe situatie bij terugkeer naar het gewone leven	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geef mensen met autisme voldoende tijd om te wennen aan de nieuwe situatie.</li> <li>• Bevraag mensen met autisme indien mogelijk zelf wat zij nodig hebben om met de nieuwe situatie om te gaan.</li> <li>• Geef vertrouwen.</li> </ul>	<p>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.</p>
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.</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>

## 3. Mondmaskers

Noden	Uitwerking	Context
Voorspelbaarheid	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maak duidelijk waar, wanneer en hoelang men het masker moet opzetten.</li> <li>• Geef de mogelijkheid om even op adem te komen zonder masker.</li> </ul>	<p>Als afspraken duidelijk zijn en er een mogelijke vluchtweg is, zullen mensen met autisme minder angst ervaren bij het dragen van het mondmasker.</p>
Instructies	<p>Zorg voor duidelijke instructies over het gebruik van het mondmasker.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoe zet je dit op?</li> <li>• Hoe snuit je je neus?</li> <li>• Wat als je moet niezen?</li> <li>• Wat als je wilt drinken?</li> </ul>	<p>Mensen met autisme hebben baat bij duidelijkheid. Als zij weten wat ze moeten doen, stelt dit hen geruster.</p>

<p>Begrip voor de sensorische overgevoeligheid</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bied de mogelijkheid om het masker even af te kunnen zetten.</li> <li>• Zoek uit welk masker ze het beste kunnen verdragen.</li> <li>• Geef hen voldoende tijd om te wennen aan het masker.</li> <li>• Accepteer dat sommige mensen met autisme geen masker kunnen verdragen. Bied hen dan een andere mogelijkheid aan.</li> <li>• Wees alert dat mensen met autisme echte fysieke klachten (zoals hoofdpijn of misselijkheid) kunnen ervaren bij sensorische overprikkeling. Vraag door en zoek samen naar oplossingen.</li> </ul>	<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>
<p>Non-verbale feedback en expressie</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zorg voor mondmaskers met transparante mondstukken voor mensen met autisme die moeite hebben met het ontbreken van non-verbale expressie, evenals voor hun begeleiding en netwerk.</li> <li>• Verwoord wat je non-verbaal vertelt bv. Ik ben boos, dit maakt me blij.</li> </ul>	<p>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 (lippen 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>
<p>Verminderen van angst</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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 mondmasker.</li> <li>• Wees begripvol voor mensen met autisme die niet durven buiten komen met een mondmasker.</li> <li>• Wees duidelijk in de communicatie en verwoord het doel van de maatregelen: bv. waarom moeten we een</li> </ul>	<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>



	masker wassen op 60°, maar onze handen met lauw water?	
Aanpak op maat	Ga samen met de mensen met autisme in dialoog om te zoeken naar een oplossing die voor hen werkt.	

Op [www.autismevlaanderen.be](http://www.autismevlaanderen.be) bundelden we informatie en tips over mondmaskers.

#### 4. Social distancing

Noden	Uitwerking	Context
Duidelijkheid	Maak duidelijk via markeringen wat 1,5m afstand houden precies inhoudt in verschillende ruimtes.	Mensen met autisme hebben baat bij duidelijkheid. Als zij weten wat ze moeten doen, stelt dit hen geruster.
Verminderen van angst	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geef tips en handvaten wat mensen met autisme kunnen doen en hoe ze kunnen reageren wanneer mensen te nabij komen.</li> <li>• Geef tips en handvaten wat ze kunnen doen wanneer angst hen in deze situatie overvalt.</li> <li>• In winkels zijn meer structuur, minder prikkels en minder mensen voor veel mensen met autisme een voordeel. Installeer ook na Corona autisme-vriendelijke winkeltijden.</li> <li>• Installeer een 'buddy'-systeem, zodat mensen die te angstig zijn om (alleen) naar de winkel te gaan, hiervoor op hulp kunnen rekenen.</li> </ul>	<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>Winkelen bezorgt heel wat mensen met autisme sowieso stress door de vele prikkels en de te grote hoeveelheid aan keuzemogelijkheden. In de huidige situatie kan winkelen voor mensen met autisme voor zodanig veel stress zorgen dat het hen niet lukt om alleen naar de winkel te gaan, bv. omwille van smetvrees, stress voor de tijdslimiet, ...</p>
Omgaan met boosheid en irritatie	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.	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.

## Gezondheid en mentaal welzijn

### 1. Corona

Noden	Uitwerking	Context
Duidelijkheid over testen	Zorg voor duidelijkheid rond het testen op Covid-19 en immuniteitstesten.	Mensen met autisme vinden rust in duidelijkheid en voorspelbaarheid. Vele vragen maken hen onrustig. Met concrete antwoorden kan je hen een houvast bieden.
Angst	<ul style="list-style-type: none"> <li>Geef tips en handvaten wat mensen met autisme kunnen doen als de angst hen overvalt bv. wat te doen bij milde symptomen.</li> <li>Wees begripvol voor mensen met autisme die vaker een arts bezoeken uit angst om ziek te worden.</li> </ul>	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, ...
Behoeft aan informatie rond Covid-19 maatregelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Help mensen met autisme bij het filteren en afbakenen van de informatie: wat is belangrijk en wat niet?</li> <li>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).</li> </ul>	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.

### 2. Geestelijke gezondheid

Noden	Uitwerking	Context
Verminderen van stress, angst en depressie	<ul style="list-style-type: none"> <li>Geef voldoende aandacht aan de geestelijke gezondheid.</li> <li>Bevraag mensen met autisme met duidelijke, concrete vragen hoe ze zich voelen.</li> <li>Zorg voor duidelijke informatie over de</li> </ul>	Mensen met autisme rapporteren gewoonlijk meer angst- en depressiesymptomen o.a. omdat ze zich sneller zorgen maken over allerlei zaken (bv. over werk, financiën, huisdieren, gezondheid van zichzelf of anderen, over het correct opvolgen van de maatregelen).

	<p>maatregelen. Dit kan helpen om angst te verminderen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geef mensen perspectief over wanneer de offline, face-to-face gezondheidszorg terug kan worden opgestart.</li> <li>• Geef tips en handvaten hoe om te gaan met angst in deze periode (bv. ook mensen met smetvrees).</li> <li>• Wees alert dat de terugkeer naar het 'normale leven' voor heel wat moeilijkheden kan zorgen.</li> </ul>	<p>Volgens de studie van de UGent<sup>3</sup> is er een stijging in depressie- en angst-gerelateerde symptomen als gevolg van de pandemie. Angst wordt versterkt omdat regels vaak niet volledig duidelijk zijn.</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 drukker leven.</p>
Verminderen van fysieke problemen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wees alert dat mensen met autisme heel wat fysieke problemen kunnen ondervinden omwille van het mentale welzijn, zoals slaap- en concentratieproblemen, gebrek aan energie, ...</li> <li>• Wees alert dat mensen met autisme fysiek contact met anderen enorm kunnen missen en hier hinder van kunnen ervaren (huidhonger).</li> </ul>	
Juiste communicatiekanaal	<p>Ga op zoek naar het kanaal waar mensen met autisme of hun netwerk zich comfortabel bij voelen.</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>
Verminderen van financiële stress	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zorg voor een vangnet voor mensen met een handicap of een chronische ziekte. Zij hebben het financieel vaak zwaarder.</li> <li>• Door technische werkloosheid hebben deze gezinnen het extra moeilijk. Sommige gezinnen hadden</li> </ul>	<p>Mensen met autisme zijn extra kwetsbaar op de werkvloer. Verschillende mensen hebben angst om hun job te verliezen.</p>

<sup>3</sup> De impact van de Covid-19-pandemie op volwassenen met autisme:  
<https://www.ugent.be/pp/nl/onderzoek/explora/onderzoek/prelimresultatnl.htm>

	al financiële moeilijkheden waardoor het extra zwaar is.	
Emotieregulatie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Geef tips en handvaten om emoties te kunnen reguleren.</li> </ul>	Mensen met autisme uiten hun gevoelens vaak op een zeer extreme manier. Op alle leeftijden komen paniecreacties, drift- of lachbuien voor. Emoties reguleren is voor iemand met autisme moeilijker.
Innerlijke rust	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zorg voor voldoende ruimte om rust in te bouwen.</li> <li>• Wees alert dat de slaaphygiëne mogelijk verstoord is.</li> <li>• Zorg voor duidelijkheid en schep geen valse verwachtingen over de volgende stappen. Onzekerheid is erg belastend en stresserend.</li> <li>• Begrijp dat sommige mensen met autisme op een lager emotioneel niveau kunnen functioneren als ze de situatie niet kunnen overzien.</li> </ul>	<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>
Tijd voor zichzelf	Creëer mogelijkheden zodat mensen met autisme terug meer tijd voor zichzelf kunnen maken.	Mensen met autisme hebben vaker meer nood aan tijd voor zichzelf. Dit is voor een groep mensen op dit moment moeilijker omdat er nu intensiever samen wordt geleefd (telewerken, thuisonderwijs, ...).
Omgaan met verlies in deze periode	Geef tips en handvaten hoe je kan omgaan met het verlies van een dierbare in deze periode.	Het rouwproces kan anders verlopen bij mensen met autisme.

### 3. Welzijn in het gezin

Noden	Uitwerking	Context
Tijd voor zichzelf	Creëer mogelijkheden zodat ouders en brussen (broers en zussen van kinderen met een handicap) terug meer tijd voor zichzelf kunnen maken.	Gezinnen met kinderen met autisme hebben er nood aan om even op adem te komen. Voor hen is dit minder evident omdat de zorg soms groot is.
Begrip voor ouderlijke inzet en mogelijke overbelasting	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heb begrip voor de complexe situatie waarin gezinnen met kinderen/ volwassenen met autisme zich nu bevinden.</li> <li>• Erken dat ouders van kinderen met autisme hun kinderen veel meer ondersteuning bieden dan in een doorsnee gezin.</li> <li>• Wees mild.</li> <li>• Begrijp dat de combinatie thuisonderwijs en thuiswerk voor heel wat gezinnen geen haalbare kaart is.</li> </ul>	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. Uit onderzoek van de UGent <sup>4</sup> kwam naar voor dat kinderen met een ontwikkelingsstoornis en hun ouders zwaarder worden belast. Het risico op overbelasting is dus hoog.
Emotionele ondersteuning	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verwijs ouders die het moeilijk hebben met de gewijzigde structuur naar de juiste hulpverleners.</li> <li>• Geef ouders en kinderen tips en handvaten hoe om te gaan met agressie en meltdowns. Dit is vaak een teken van onzekerheid, onduidelijkheid en angst.</li> </ul>	De opvoeding van kinderen met autisme vraagt een andere aanpak. Het kan helpen als ouders hierover kunnen praten met ervaringsdeskundigen of mensen die kennis hebben over autisme. 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.
Praktische ondersteuning	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Help ouders actief bij het zoeken naar structuur en nieuwe routines die zijn veranderd als gevolg van de pandemie.</li> </ul>	Mensen met autisme ervaren meer stress door het veranderen van hun dagelijkse routines zoals het verlies van activiteiten buitenshuis.

<sup>4</sup> Onderzoek UGent 'Thuisleren extra zwaar voor kinderen met ontwikkelingsstoornis en hun ouders'  
<https://www.ugent.be/nl/actueel/thuis-onderwijs-covid19.htm>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wees alert dat dit ook moeilijkheden met zich kan meebrengen als we langzaam naar het 'normale leven' teruggaan.</li> </ul>	Voor sommige kinderen of jongvolwassenen met autisme zorgt dit voor weerstand tegen het implementeren van een nieuwe structuur.
--	--	---

#### 4. Medische problemen

Noden	Uitwerking	Context
Duidelijke informatie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Communiceer helder en duidelijk de maatregelen die van toepassing zijn voor de consultatie.</li> <li>• Zorg voor een contactpersoon bij wie men terecht kan met vragen.</li> </ul>	Mensen met autisme hebben meer vragen omdat de maatregelen niet expliciet genoeg zijn omschreven.
Voorspelbaarheid	Bied voorspelbaarheid, geef perspectief welke stappen er eerst moeten worden genomen vooraleer het medische probleem wordt aangepakt.	Mensen met autisme help je door hen voorspelbaarheid te bieden. Dit brengt rust.

#### 5. Begeleiding en zorg

Noden	Uitwerking	Context
Proactieve ondersteuning	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bevraag mensen met autisme actief welke hulp ze nodig hebben.</li> <li>• Help hen keuzes te maken om stress te verminderen. Bespreek met kwetsbare gezinnen de mogelijke ondersteuning die ze kunnen krijgen of de mogelijkheid om naar de opvang te gaan.</li> <li>• Bevraag actief de gekende gezinnen die het moeilijk hebben hoe het met hen gaat.</li> </ul>	Mensen met autisme blijven vaak onder de radar, want van zich laten horen en hulpvragen stellen is voor hen immers niet vanzelfsprekend.
Emotionele ondersteuning	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geef prioriteit aan het welzijn van personen met autisme.</li> <li>• Investeer in ondersteuning.</li> <li>• Geef tijd en tips om tot rust te komen.</li> <li>• Zorg voor voldoende begeleiding op maat van de</li> </ul>	Het aantal sociale contacten van mensen met autisme is soms te beperkt om te kunnen reflecteren met anderen. Daarom zijn hulpverleners vaak essentieel en een broodnodig klankbord.

	<p>persoon met autisme of zijn netwerk.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Betrek mensen met autisme en hun netwerk bij het opmaken van een zorgplan. Geef de mogelijkheid om met anderen te reflecteren.</li> <li>• Zorg voor een klankbord om hen te helpen in het dagelijks functioneren.</li> </ul>	
Praktische ondersteuning	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Help actief bij het zoeken naar structuur en nieuwe routines die zijn veranderd als gevolg van de pandemie.</li> <li>• Wees alert dat dit ook moeilijkheden met zich kan meebrengen als we langzaam naar het 'normale leven' teruggaan.</li> </ul>	Mensen met autisme ervaren meer stress door het veranderen van hun dagelijkse routines zoals het verlies van activiteiten buitenshuis.
Contact tussen gezin en kind in voorziening/instelling	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creëer mogelijkheden zodat er toch nabijheid kan zijn in gezinnen waarbij één van de kinderen naar een instelling gaat. In sommige gezinnen zijn gezinsleden al weken van elkaar gescheiden.</li> <li>• Creëer mogelijkheden zodat kinderen die naar een MFC gaan, niet moeten kiezen tussen nabijheid of de nodige ondersteuning.</li> <li>• Stem de dienstverlening tussen VAPH-ondersteuningsdiensten af met onderwijs.</li> </ul>	
Informatie over ontwikkeling	<p>Informeer ouders over de ontwikkeling van hun kind nu therapieën werden stopgezet. Ouders zijn bezorgd over de gevolgen hiervan op de ontwikkeling van hun kind.</p>	<p>Ieder kind ontwikkelt zich op zijn of haar eigen tempo. Bij kinderen met autisme kan de ontwikkeling anders verlopen dan bij leeftijdsgenootjes. De ontwikkeling loopt vaak niet gelijk met de kalenderleeftijd.</p>
Informatie rond financiële ondersteuning	<p>Geef duidelijke informatie waar mensen terecht kunnen met vragen rond financiële ondersteuning zoals een PVF. Ouders maken zich zorgen dat er nu minder middelen worden vrijgemaakt voor financiële ondersteuning voor zorg.</p>	

## 6. Bewegen, sport en hobby's

Noden	Uitwerking	Context
Doel	Zorg voor voldoende communicatie over wat er nog allemaal mogelijk is. Welke eventuele doelen er bestaan en toegelaten zijn.	Mensen met autisme hebben vaak een doel nodig om te bewegen, bv. naar een bepaald punt fietsen om iets te bezoeken, een berenjacht voor de kinderen, ...
Meer ruimte om te bewegen	Creëer mogelijkheden voor ouders die geen tijd hebben om te bewegen door de combinatie zorg/werk/school.	
Duidelijke informatie	Verduidelijk de redenering van de keuze waarom sommige sporten mogelijk zijn en andere niet. Dit maakt helder en verklaart wat kan en wat niet kan. Bv. Rond paardensport/-therapie was er enige onduidelijkheid wat voor frustraties zorgde bij mensen met autisme.	Als mensen met autisme de keuze van de maatregelen begrijpen kunnen ze dit beter aanvaarden.
Een uitlaatklep	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zorg voor duidelijkheid en schep geen valse verwachtingen over de volgende stappen. Onzekerheid is erg belastend en stresserend.</li> <li>• Bied games aan (of communiceer daarover) die als uitlaatklep kunnen dienen.</li> </ul>	<p>Door het wegvallen van tal van activiteiten, zoals sportactiviteiten in groep, 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 te ontladen. Dit kan, maar het vergt heel wat tijd en energie.</p> <p>De drempel om buiten te komen voor andere activiteiten als uitlaatklep is soms erg groot. Is het op dit moment nodig om afstand te doen van de online wereld van het gamen als dit een uitlaatklep kan bieden?</p>



## Sociale contacten

### 1. Maatregel van 4

Noden	Uitwerking	Context
Duidelijke informatie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zorg voor duidelijkheid en voorspelbaarheid rond de nieuwe maatregelen i.v.m. de mogelijke sociale contacten.</li> <li>• Visualiseer de mogelijkheden per samenlevingsvorm, bv. voor een alleenstaande, voor een gezin, voor gescheiden gezinnen, voor gemeenschappelijke woonzorg, ... Dit geeft houvast in de informatiestroom. Zo kan de (relevante) informatie gemakkelijker gefilterd worden.</li> </ul>	<p>Duidelijkheid en voorspelbaarheid reduceert stress en angst voor mensen met autisme.</p> <p>Visuele ondersteuning kan heel wat mensen helpen bij het begrijpen van de nieuwe maatregelen.</p>
Ondersteuning	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bied ondersteuning aan mensen met autisme die moeite hebben om in gesprek te gaan met anderen.</li> <li>• Help hen mee keuzes te maken over de mensen die mee in hun bubbel kunnen komen.</li> <li>• Begrijp dat wederzijdse verbindingen moeilijk kunnen zijn voor mensen met autisme.</li> </ul>	<p>Sommige mensen met autisme durven niet uit zichzelf een gesprek aangaan met anderen. Hoewel er nu meer mensen in de bubbel van een persoon met autisme mogen komen, blijft het voor de persoon zelf vaak moeilijk om dit te realiseren. Iemand met autisme wil een andere persoon misschien heel graag toelaten in zijn of haar bubbel, maar durft het niet altijd zo maar te vragen. Ook de keuze maken wie je al dan niet toelaat, kan voor mensen met autisme moeilijk of zelfs onmogelijk zijn omdat ze de vaardigheden missen die nodig zijn bij het maken van keuzes.</p>
Versterking vanuit eigen netwerk	<p>Deze maatregel biedt mogelijkheden om het netwerk van gezinnen met autisme uit te breiden en te versterken zodat extra hulp mogelijk is.</p>	

## 2. Sociale isolatie

Noden	Uitwerking	Context
Sociale interactie	Creëer mogelijkheden voor mensen die alleen zijn zodat ze zich niet eenzaam moeten voelen.	<p>Sommige mensen met autisme leiden sowieso een geïsoleerd leven. Dat hoeft op zich geen probleem te zijn, maar de huidige situatie benadrukt dit meer, waardoor de confrontatie dat ze er alleen voor staan des te harder is.</p> <p>Door het wegvallen van hun dagbesteding (vb. werk, vrijwilligerswerk, dagcentrum, ...) missen mensen met autisme ook de sociale contacten.</p> <p>Alleenstaande ouders van jonge kinderen met autisme hebben soms nood aan gesprekken met andere volwassenen, wanneer hun eigen netwerk te beperkt is.</p>
Andere vormen van relaties	Begrijp dat er verschillende soorten relaties kunnen zijn en zorg dat hier voldoende duidelijkheid over is.	Mensen met autisme hebben soms andere relaties bv. een LAT relatie waarbij ze voldoende ruimte voor zichzelf hebben en toch genieten van hun geliefde.

## 3. Sociaal vangnet

Noden	Uitwerking	Context
Ondersteuning door eigen netwerk	Creëer mogelijkheden zodat hulp vanuit het eigen netwerk stilaan terug kan worden geïnstalleerd.	De zorg voor kinderen met autisme kan erg zwaar zijn en is vaak onvoldoende toereikend. Volwassenen met autisme hebben vaak meer ondersteuning nodig dan ze toegekend krijgen, vb. voor huishoudelijke taken gaat men vaak op zoek naar hulp in het persoonlijk netwerk, maar ook deze ondersteuning is in de huidige periode weggevallen en dat weegt door.
Netwerk van brussen	Creëer mogelijkheden zodat brussen (broers en zussen van kinderen met een handicap) niet in de kou blijven staan.	De zorg voor kinderen met autisme neemt vaak heel wat tijd en ruimte in, waardoor er extra aandacht nodig is voor de brussen, nu ook contacten met

		hun eigen vrienden minder evident is.
--	--	---------------------------------------

## Positieve ervaringen

Deze pandemie zorgt ook voor heel wat positieve ervaringen bij mensen of gezinnen met autisme. Deze mensen ervaren meer rust door het wegvallen van (sociale) verplichtingen, sociale druk, tijdsdruk, ...

Op straat en in winkels zijn er heel wat minder prikkels. Overal is het stiller en er zijn minder drukke plaatsen. In de winkels is er meer discipline, zoals het volgen van een bepaalde route en het wachten in de rij.

Ook het thuiswerk wordt door sommige ouders of mensen met autisme als positief ervaren. Hierdoor kunnen ze meer hun eigen tempo en ritme volgen. Door het wegvallen van het pendelen is er meer ruimte voor andere zaken, zoals sport en ontspanning. Deze mensen hopen dan ook dat de huidige maatregelen ook in de toekomst nog mogelijk zullen zijn.

Sommige ouders geven aan dat er nu meer ruimte is om met hun kind met autisme te werken rond zelfstandigheid.

Verschillende hulpverleners doen hun uiterste best om een online aanbod te voorzien aangepast aan de noden van hun cliënten.

Meer kunnen leven in het hier en nu wordt door sommige mensen met autisme als positief ervaren.

## Tot slot

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

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



# 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 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 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](http://www.autismevlaanderen.be)  
[vva@autismevlaanderen.be](mailto:vva@autismevlaanderen.be)  
Autismetelefoon 078/152 252  
[www.participe-autisme.be](http://www.participe-autisme.be)

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



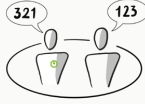
GEEF TIJD OM NA TE  
DENKEN



ZET JE NAAST EN  
NIET VOOR IEMAND  
MET AUTISME DAT  
PRAAT HEEL WAT  
MAKKELIJKER



PRAAT MET EN NIET  
OVER DE PERSOON



PERSOENEN MET  
AUTISME HEBBEN  
EEN ANDERE LOGICA  
DIE DAAROM NIET  
VERKEERD IS



ONDSCHIED  
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



GEBUIK 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