



Nota Werk & Autisme

Specifieke wensen en aanbevelingen voor mensen met autisme
rond werk
18 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

Specifieke wensen en aanbevelingen voor mensen met autisme rond werk 18 mei 2020	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. Het nieuwe werken	6
2. De nieuwe 'werkcontext'	7
3. Openbaar vervoer	8
4. Mondmaskers	9
5. Social distancing	10
Draagkracht	11
1. Algemeen	11
2. Werknemers	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 werk 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 naar werkgevers en begeleiders in verband met de veranderde werkcontext.

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 werk mee in de communicatie, ook vrijwilligerswerk. • Zeg ook als je het (nog) niet weet (bv. We weten niet wanneer vrijwilligerswerk terug kan opgestart worden). • Benoem ook duidelijk als iets niet de bevoegdheid is van de minister, maar van de sector, bedrijf, organisatie, ... 	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"> • Ondersteun de boodschap met visuele informatie zoals geschreven woorden, een 	Visuele ondersteuning kan heel wat mensen helpen bij het

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'.

	<p>schema, pictogrammen, tekeningen, foto's...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Structureer en visualiseer de informatie in een overzichtelijke PowerPoint. • Verwijs in alle communicatie steeds naar waar de info terug te raadplegen is. 	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 sector bv. grote bedrijven, zelfstandigen, horeca, socio-cultureel werk, ... Dit geeft houvast in de informatiestroom. Zo kan de (relevante) informatie gemakkelijker gefilterd worden. • Werk op voorhand heel concreet de volgende fases van de exit-maatregelen uit en zet er ten gepaste tijde een timing op. 	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 werknemers nodig hebben om een nieuwe overgang te maken. 	Mensen met autisme hebben vaak meer informatie en tijd nodig bij het maken van overgangen. Het geeft hen rust als ze kunnen teruggrijpen naar

	<ul style="list-style-type: none"> • Geef duidelijk aan waar werknemers, werkgevers, zelfstandigen de nodige info kunnen vinden als ze tijd nodig hebben om nieuwe informatie te verwerken. • Vermeld expliciet welke maatregelen niet meer van toepassing zijn omwille van veiligheidsmaatregelen. (Bv. aanbeveling tot telewerken vervalt). 	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 waarover momenteel een hoge nood is aan duidelijke communicatie, voorspelbaarheid en ondersteuning.

Noden	Uitwerking	Context
Begeleiding op maat	Maak de nodige ondersteuning beschikbaar voor mensen met autisme die daar nood aan hebben om hun telewerk of heropstart van werken mogelijk te maken. Niet alleen op de werkvloer maar ook in het organiseren van telewerk kan ondersteuning op maat nodig zijn.	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.
Herstart werk	<ul style="list-style-type: none"> • Een werkplek is meer dan werken alleen. Ook bij alle andere zaken zal ondersteuning nodig zijn: hoe verlopen pauzes, waar eten, andere organisatie van de bureau... 	Bij een onduidelijkheid rijzen er snel veel vragen in het hoofd van mensen met autisme. Dit zorgt voor veel chaos wat het werken in de weg staat.

	<ul style="list-style-type: none"> Nu hangt alles af van de goodwill van de werkgevers. Maak duidelijk welke maatregelen van toepassing zijn. 	
--	--	--

Corona- en exit-maatregelen

1. Het nieuwe werken

Het nieuwe werken is vaak telewerk al dan niet gecombineerd met werk op de werkvloer.

Noden	Uitwerking	Context
Digitale communicatie: aanpak op maat	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 ² van Radio 1 over videogesprekken.	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.
Werk op maat	<ul style="list-style-type: none"> Maak het mogelijk dat het eigen tempo kan gevolgd worden, zeker op vlak van telewerk. Het tempo van de werknemer 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. 	Mensen met autisme denken anders. Bv. Sommige mensen met autisme hebben het moeilijk om te schakelen tussen verschillende taken zoals werk en kinderen die aandacht vragen. Daardoor hebben ze het extra moeilijk om zich te focussen en concentreren op taken. Sommige werknemers krijgen hun werkplek niet gestructureerd.
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

² Artikel Radio 1 'Waarom is een videogesprek zoveel vermoeiender dan een telefoongesprek?'

<https://radio1.be/waarom-een-videogesprek-zoveel-vermoeiender-dan-een-telefoongesprek?fbclid=IwAR3izSLkcJIS06FpAYIdKXckjoldY12xRKo8GQJsOsyttRoSiR2BzMLIKTE>

		zonder te moeten en bereik op die manier net veel meer.
Praktische ondersteuning	<ul style="list-style-type: none"> • Leer mensen met autisme vaardigheden aan die voor anderen vanzelfsprekend zijn, zoals het gebruik van online tools die nodig zijn om hun werk uit te voeren. • 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.
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 werknemers kunnen moeilijk of niet zelfstandig taken maken zonder directe feedback van de leidinggevende of werkgever.

2. De nieuwe 'werkcontext'

Noden	Uitwerking	Context
Wennen aan de nieuwe situatie bij terugkeer naar werkplek	<ul style="list-style-type: none"> • Maak de aangepaste werkplek visueel. Wie mag waar wanneer komen. • Geef werknemers voldoende tijd om te wennen aan de nieuwe werksituatie. • Bevraag werknemers indien mogelijk zelf wat zij nodig hebben om met de nieuwe werksituatie om te gaan. • Geef vertrouwen. • Overweeg om werknemers met autisme, die in de eerste fases te angstig zijn om naar het werk te gaan, het thuiswerken verder te laten zetten. 	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.
Antwoorden op vele vragen en onduidelijkheden	Wees eerlijk als er nog geen antwoord geformuleerd kan worden, maar geef zo veel mogelijk concrete antwoorden op vele vragen zoals:	Mensen met autisme vinden rust in duidelijkheid en voorspelbaarheid. Vele vragen maken hen onrustig. Met concrete antwoorden kan je hen een houvast bieden.

	<ul style="list-style-type: none"> • Wanneer ga ik weer voltijds naar het werk kunnen komen? • Wanneer kan ik mijn collega's terugzien? • Mag ik in de toekomst blijven telewerken ook als de lockdown voorbij is? • Zal men voortaan landschapsbureaus weren? • Wanneer kan ik terugvallen op mijn oude routines? • Zal het er op de werkvloer anders uitzien? • Zal het werk anders worden georganiseerd? 	
--	--	--

3. Openbaar vervoer

Noden	Uitwerking	Context
Afspraken	<ul style="list-style-type: none"> • Zorg voor duidelijke afspraken indien werknemers het openbaar vervoer moeten nemen om naar het werk 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 werknemers. Bv. Heel wat mensen met autisme hebben geen rijbewijs en zijn dus aangewezen op het openbaar vervoer. 	Werknemers met autisme hebben vaak niet de mogelijkheid om met een ander vervoermiddel naar het werk te komen.
Ondersteuning	Bied ondersteuning aan werknemers die angstig zijn om in deze nieuwe context het openbaar vervoer te nemen.	Werknemers met autisme kunnen extreem angstig zijn in deze nieuwe situatie en hebben tijd 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 werknemers 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 werknemers geen masker kunnen verdragen. Bied hen dan een andere mogelijkheid aan. • Wees alert dat werknemers 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 werknemers en hun collega's die moeite hebben met het ontbreken van non-verbale expressie. • Verwoord wat je non-verbaal vertelt bv. Ik ben boos, dit maakt me blij. 	<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 (liplezen en gezichtsuitdrukking) om verwarring te vermijden.</p> <p>Ook vervorming van geluid door textiel kan voor verstoring van de boodschap zorgen.</p>

		Voor anderen zal het niet zien van het hele gezicht net een pluspunt zijn.
Aanpak op maat	Ga samen met de werknemers in dialoog om te zoeken naar een oplossing die voor hen werkt.	

Op www.autismevlaanderen.be bundelden we informatie en tips over mondkmaskers.

5. 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"> Geef tips en handvaten wat werknemers met autisme kunnen doen en hoe ze kunnen reageren wanneer collega's/klanten te nabij komen. Geef tips en handvaten wat ze kunnen doen wanneer angst hen in deze situatie overvalt. Installeer een 'buddy'-systeem, zodat mensen die te angstig zijn om (alleen) naar het werk te gaan, hiervoor op hulp kunnen rekenen. 	<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>Gaan werken bezorgt heel wat mensen met autisme sowieso stress door de vele prikkels. In de huidige situatie kan gaan werken voor mensen met autisme voor zodanig veel stress zorgen dat het hen niet lukt, bv. omwille van smetvrees, stress door alle veranderingen, angst om besmet te worden, ...</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.

Draagkracht

1. Algemeen

Volgens de studie van de UGent is er een stijging in depressie- en angst-gerelateerde symptomen als gevolg van de pandemie. '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
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 werknemers de mogelijke ondersteuning die ze kunnen krijgen. • Bevraag actief de werknemers die het moeilijk hebben hoe het met hen gaat. 	<p>Mensen met autisme blijven vaak onder de radar, want van zich laten horen en hulpvragen stellen is voor hen immers niet vanzelfsprekend.</p>
Begrip voor overbelasting	<ul style="list-style-type: none"> • Wees mild. • Begrijp dat de combinatie om te werken op het bedrijf en/of telewerken gecombineerd met hun gezin voor heel wat werknemers met autisme of werknemers die kinderen 	<p>Uit onderzoek van de UGent³ kwam naar voor dat kinderen met een ontwikkelingsstoornis en hun ouders zwaarder worden belast. Het risico op overbelasting is dus hoog.</p>

³ Onderzoek UGent 'Thuisleren extra zwaar voor kinderen met ontwikkelingsstoornis en hun ouders'
<https://www.ugent.be/nl/actueel/thuis-onderwijs-covid19.htm>

	met autisme hebben geen haalbare kaart is.	
--	--	--

2. Werknemers

Noden	Uitwerking	Context
Begrip voor de gezinssituatie	<ul style="list-style-type: none"> • Heb begrip voor de complexe situatie waarin gezinnen met kinderen/ volwassenen met autisme zich nu bevinden. • Weet dat heel wat ouders met autisme ook een kind met autisme hebben. 	Door de nieuwe, onduidelijke en steeds veranderende situatie waarin we zitten, moeten werknemers met autisme zich steeds flexibel opstellen. Als zij ouder zijn van een kind met autisme, vraagt het nog meer flexibiliteit om in te spelen op de noden van hun kind. Dit vraagt veel tijd en energie.
Emotionele ondersteuning	<ul style="list-style-type: none"> • Geef prioriteit aan het welzijn van de werknemer. • Investeer in ondersteuning. • Geef tijd en tips om tot rust te komen. • Installeer een stille ruimte voor werknemers met autisme. • Overvraag werknemers niet. • Bekrachtig werknemers als ze iets goed doen. • Verwijs werknemers die het moeilijk hebben met de gewijzigde structuur naar de juiste hulpverleners. 	Werknemers met autisme kunnen de situatie soms 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.

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! 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

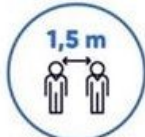
Bijlage 1. Corona exitstrategie

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
vva@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



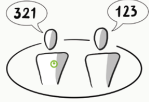
Geef tijd om na te
denken



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