



AUTISME IN DE SPORTCLUB



COLOFON

Tekst:

Jorinde Dewaelheyns

Bart Lenaerts

Noortje Sanders

Met medewerking van:

Marie-Christine Van Rooy, Erik Buelens,

Annelies Snoeckx, Kristin Van Alphen,

Veerle du Bois de Nevele, Leen Honings,

Wendy Biermans en André Kuyper

Vormgeving:

We make.

Druk:

L.capitan

Antwerpen

2018

AUTISME IN DE SPORTCLUB

De meeste kinderen en jongeren gaan gráág naar een sportvereniging. Maar voor wie autisme heeft, is dat niet altijd vanzelfsprekend. Vele clubs staan er wel voor open maar vragen zich af hoe ze hun activiteiten toegankelijker kunnen maken voor kinderen met autisme. En daar wil Het Raster graag bij helpen!

Met deze brochure willen we sportorganisaties ondersteunen om hun werking nog beter af te stemmen op kinderen met autisme. Want meer kennis over autisme leidt tot meer begrip. Zo gaan kinderen met autisme er écht bij horen. Dat noemen we 'inclusie'.

Sporten in clubverband doet je goed!

— Een sportclub laat kinderen met autisme toe om hun vrije tijd georganiseerd in te vullen. En voor hun ouders gaat er even wat druk van de schouders. Maar er zijn meer voordelen. Met wat begrip en een goede begeleiding biedt een sportclub tal van ontwikkelingskansen. Kinderen met autisme krijgen er volop de kans om in een prettige omgeving met anderen te leren omgaan. Erbij horen en zich aanvaard voelen in een groep is ook voor hen heel erg belangrijk. Het kan hen helpen om zich zekerder te gaan voelen en misschien zelfs om hun angsten te leren overwinnen.

Ben jij trainer, coach of medewerker van een sportclub?

— Wil jij meehelpen om de drempel voor kinderen met autisme ook in jouw vereniging te verlagen? Dan kan jij met deze brochure aan de slag! Soms hebben kinderen en jongeren met autisme nood aan extra begeleiding. Kleine aanpassingen en wat persoonlijke aandacht maken een wereld van verschil. Elk kind is anders, ook de aanpak en tips zullen dus verschillen! Verderop in deze brochure geven we toelichting bij bepaalde aspecten van autisme. We vertellen je dan ook hoe jij daar rekening mee kan houden. Na elke rubriek kunnen jij of de ouders de brochure personaliseren. Zo krijg je een 'handleiding' die voor elk kind en elke jongere met autisme weer anders kan zijn!

**AUTISMESPECTRUMSTOORNIS
IS DE OFFICIELE BENAMING. ——— IN
DE REST ——— VAN DEZE BROCHURE
SPREKEN WIJ ECHTER ——— OVER
'AUTISME', OMDAT DIT MAKKELIJKER
LEESBAAR EN ——— BETER BEKEND IS.**

AUTISME, WAT IS DAT?

Autisme is een aangeboren aandoening. De ontwikkeling doorheen het leven verloopt verstoord. Er is een grote invloed op verschillende levensdomeinen. Autisme is niet zichtbaar aan de buitenkant. Daardoor wordt de stoornis door de buitenwereld vaak moeilijk herkend.

Autisme is een stoornis in de verwerking van informatie. De prikkels die we binnenkrijgen via onze zintuigen, worden verwerkt in onze hersenen. Dit proces verloopt anders bij mensen met autisme. Zij hebben het moeilijk om prikkels te filteren en er betekenis aan te geven. Daardoor lopen een aantal zaken moeilijk. Hieronder gaan we in op enkele veel voorkomende problemen.

CONTEXTBLINDHEID

Wat is er aan de hand?

————— Wat iets betekent, leiden wij dikwijls af uit de context en uit een combinatie van verschillende zaken. Aan de hand van een voorbeeld maken we duidelijk wat we bedoelen: de scheidsrechter steekt zijn hand op. Op zich kan dat gebaar van alles betekenen. Hij kan goeiedag zeggen tegen iemand in het publiek, hij kan de aandacht vragen omdat de match opnieuw gaat beginnen, hij kan het spel stilleggen als er een fout wordt gemaakt. Wat de opgestoken hand betekent, hangt dus af van veel andere 'contextfactoren'; is de wedstrijd al dan niet aan de gang, heeft de scheidsrechter ook gefloten, is er ook een fout gebeurd... ?

————— Het is niet eenvoudig om oog te hebben voor al die factoren en er het verband tussen te zien. Kinderen met autisme krijgen al die informatie niet altijd goed verwerkt. Het puzzelen in de hersenen duurt vaak langer of is moeilijk en verwarrend. Daarom noemt men hen ook wel eens 'contextblind' of '-slechtziend'.

Hoe kan je hiermee rekening houden?

1. Wees bedacht op misverstanden en geef zo nodig wat meer uitleg.
2. Geef genoeg uitleg over het nut van bepaalde oefeningen. Plaats de oefening in het grotere geheel van jouw sport, zodat de betekenis duidelijk wordt.

Inspirerende voorbeelden

Gianni (12 jr.) vertelt aan zijn moeder dat hij zijn zwemtrainer 'een rare' vindt. Als Gianni aan het zwemmen is, stapt zijn trainer op de kant naast hem en maakt herhaaldelijk een rare armbeweging. Gianni imiteert zijn trainer alsof hij last heeft van een tic. Moeder legt uit dat dit gebaar in deze context betekent dat hij zijn beenbeweging breder moet maken.

De nieuwe jiu-jitsu trainer van Alexander (10 jr.) laat vader weten dat Alexander geen rondjes wil hardlopen bij aanvang van de training. Het blijkt achteraf dat Alexander het hardlopen niet ervaart als onderdeel van de training. Hij ziet niet in wat dit met jiu-jitsu te maken heeft. 'Hardlopen is voor een voetbaltraining', vindt hij. Als vader en de trainer uitleggen waarom dit nodig is als opwarming en conditietraining is het voor Alexander pas duidelijk. Alexander heeft moeite om de hele context te zien, waarin ook voor jiu-jitsu hardlopen als training van belang kan zijn.

Een atleet laat een traantje bij het behalen van een gouden medaille. Rachida (9 jr.) vraagt aan haar moeder waarom deze atleet verdrietig is als hij toch net gewonnen heeft. Moeder legt uit wat in deze situatie de betekenis is van tranen. Rachida heeft deze hulp nodig om de hele context goed te kunnen begrijpen.

- 1. VERSTOORDE VERWERKING
VAN ZINTUIGLIJKE INFORMATIE**
- 2. MOEILIKHEDEN IN HET
OMGAAN MET ANDEREN**
- 3. PROBLEMEN MET SOEPEL
DENKEN EN HANDELEN**
- 4. NIET GOED KUNNEN OMGAAN
MET DRUK EN COMPETITIE**
- 5. STERKE PUNTEN VAN
MENSEN MET AUTISME**
- 6. TOT BESLUIT**

1 VERSTOORDE VERWER- KING VAN ZINTUIGLIJKE INFORMATIE

Wat is er aan de hand?

————— Onze zintuigen nemen voortdurend prikkels waar. Al deze informatie wordt verwerkt in de hersenen. Mensen zonder autisme zijn in staat deze informatie te 'filteren'. Enkel wat belangrijk is wordt doorgelaten. Als we een gesprek voeren, concentreren we ons op wat de andere zegt terwijl 'onze filter' de achtergrondgeluiden tegenhoudt.

————— Mensen met autisme zijn niet (zo goed) in staat om alle prikkels te filteren. Ze zijn soms 'overgevoelig' voor prikkels. Alles komt dan even hard binnen en ze moeten dan wel tien keer meer informatie verwerken dan de gemiddelde mens! Dit kan voor heel wat stress zorgen. Anderen zijn dan weer 'ondergevoelig' aan zintuiglijke informatie. Zo zijn bijvoorbeeld sommige kinderen met autisme veel minder gevoelig voor pijn. Niet elke persoon met autisme is over- of ondergevoelig voor dezelfde dingen. Sommigen hebben meer problemen met geluiden, anderen met licht, nog anderen met bepaalde smaken of geuren.

————— De moeite met het verwerken van zintuiglijke informatie heeft bij een aantal kinderen ook gevolgen voor de lichaamswaarneming en de coördinatie van bewegingen. Dit kan leiden tot een zekere houderigheid en het duurt vaak ook langer om zich nieuwe vaardigheden eigen te maken.

Hoe kan je hiermee rekening houden?

- Informeer bij het kind of bij zijn ouders op welke overgevoeligheden je tijdens trainingen of wedstrijden bedacht moet zijn (bijvoorbeeld geluid, licht, geuren, aanraking).
- Houd in drukke situaties, zeker als ze buiten de gewone routine vallen, een oogje in het zeil. Sommige kinderen kunnen dan zenuwachtig of prikkelbaar worden. Zoek samen naar een rustig plaatsje of bied een andere oplossing aan. Geef als het kind terug tot rust is gekomen concrete uitleg over de situatie: wat wordt er nu van de sporter verwacht? Vertel of laat zien wat de bedoeling is.
- Vraag aan de ouders of hun kind op tijd opmerkt of het dorst of honger heeft. Sommige kinderen hebben dan weer moeite om hun kleding af te stemmen op de temperatuur. Jouw sporter met autisme is misschien ondergevoelig voor één van deze signalen.
- Het lichaamsbesef kan anders ontwikkeld zijn. Vraag na hoe je nieuwe motorische vaardigheden best aanleert. Leg de lat niet te hoog.
- Zorg voor voldoende veiligheid. Als je bijvoorbeeld een circuit met oefeningen maakt, verken dan met het kind met autisme het parcours. Laat zien wat de bedoeling is.

2 MOEILIKHEDEN IN HET OMGAAN MET ANDEREN

Wat is er aan de hand?

————— De kern van autisme is moeite hebben met het geven van betekenis aan alle informatie die binnenkomt. Bij het stukje over contextblindheid gaven we het voorbeeld van de opgestoken hand van de scheidsrechter die afhankelijk van de omstandigheden steeds iets anders kan betekenen: een groet, een waarschuwing of het begin van een wedstrijd. Bij het omgaan met andere mensen kan een woord of gezichtsuitdrukking veel meer dan drie betekenissen hebben. Bovendien zeggen we ook niet altijd wat we bedoelen. Je zegt bijvoorbeeld tegen een jeugdteam dat de slappe lach heeft: 'Zo gaan we zondag wel winnen van Blauw-wit', maar je bedoelt net het tegenovergestelde. De kans is groot dat je team goed begrijpt wat je bedoelt en bijdraait, behalve de jongere met autisme. Hij neemt je uitspraak letterlijk en zijn lachbui stopt niet.

————— Het begrijpen van wat anderen bedoelen, zich inleven in anderen en het begrijpen van de sociale regels zijn voor kinderen met autisme een stuk moeilijker. Dat maakt het omgaan met anderen voor hen heel ingewikkeld. Hierdoor vinden ze niet altijd aansluiting bij de leeftijdsgenootjes in hun team of doen ze niet meteen wat je als trainer zou verwachten.

Hoe kan je hiermee rekening houden?

- Help het kind met autisme om met teamgenoten om te gaan door:
 - zelf positief op hem te reageren en te werken aan een positieve sfeer in de groep,
 - conflicten of misverstanden mee te helpen oplossen,
 - uit te leggen wat andere kinderen bedoelen of verwachten,
 - eventueel in je team een buddy voor het kind met autisme te zoeken.
- Zorg dat je heel duidelijk en precies bent in wat je verwacht. 'Doe eens flink mee' is een bijsturing die niet precies genoeg is als een kind wat staat te dromen. 'Pieter, kom hier naast mij staan en gooi de bal naar Alice' is een duidelijke instructie.
- Bij een nieuwe oefening gaat een andere jonge sporter als eerste aan de slag. Zo ziet het kind met autisme wat er verwacht wordt en is het niet alleen aangewezen op wat het hoort.
- Deel de groepjes zelf in om te voorkomen dat je sporter met autisme als laatste gekozen wordt.

3 PROBLEMEN MET SOEPEL DENKEN EN HANDELEN

Wat is er aan de hand?

————— Dankzij ons voorstellingsvermogen kunnen we meestal vlot bedenken hoe we iets gaan aanpakken of oplossen. Als ons plannetje niet werkt, bedenken we wel iets anders: je hebt een volleybaloefening in tweetallen voorzien, maar er blijken niet voldoende ballen te zijn. Je doet dan maar een oefening in drietallen of spreekt een beurtwisseling af.

————— Dit voorstellingsvermogen en deze soepelheid missen kinderen met autisme. Ze kunnen zenuwachtig of boos worden als hetgeen ze verwachten, niet kan doorgaan. Ze hebben vaak ook meer tijd nodig om de informatie die je geeft, te verwerken. Het is alsof de puzzelstukjes tijd nodig hebben om op hun plaats te vallen.

————— Soepel denken heb je nodig om met regels om te gaan en een tegenslag te kunnen relativiseren. Aangezien zij deze soepelheid missen, denken kinderen met autisme zwart-wit, met name over regels, en kan een tegenslag of een kleinigheid voor hen onoverkomelijk lijken. Hierdoor steken frustratie en boosheid sneller de kop op.

————— Praktische handelingen, zoals het maken van een sportzak, douchen en omkleeden na het sporten lijken simpele taakjes. Voor kinderen met autisme vraagt dit echter veel inspanning, zeker wanneer ze iets kwijt zijn of de gebruikelijke gang van zaken wordt doorbroken. Ze hebben moeite om zich te organiseren.

————— Voorstellingsvermogen heb je ook nodig om je vrije tijd in te vullen of als je de opdracht krijgt om 'iets voor jezelf te doen'.

De wachttijd tijdens de training of de tussentijd bij een toernooi kunnen een obstakel zijn. Wat kan je dan doen? Waar moet je zijn? Mag je van het terrein? Met wie ga je dan iets samen doen? Aan wie vertel je waar je naartoe bent of wat je gaat doen, zodat je trainer je kan vinden?

Hoe kan je hiermee rekening houden?

- Bied toezicht en zo nodig hulp bij praktische handelingen die wat organisatie vragen (omkleden, inpakken van de sportzak). Zorg dat het kind met autisme door tekorten op dit gebied niet buiten de groep valt. Overweeg zo nodig of het omkleden en douchen in alle rust thuis kunnen gebeuren.
- Overloop de training op een rustige manier. Denk aan de tijd die nodig is om de puzzel te leggen: wat staat er vandaag te gebeuren? Is het verloop zoals gebruikelijk of staat er iets bijzonders op het programma?
- Voor veel kinderen kan iets opschrijven op een bord, al dan niet met een afbeelding erbij, helpen om een overzicht te krijgen over het verloop van de activiteit. Meer dan andere kinderen willen ze precies weten wat er gaat gebeuren, met wie, wanneer, hoe lang of hoeveel keer en waar. Zo ontstaat er de nodige rust.



Inspirerende voorbeelden

Bij Lars, een sporter van 9 jaar, uit het gebrek aan soepelheid zich bij overgangsmomenten. Thuis vertrekken, bij de club aankomen en zich omkleden, de opwarmingsoefeningen bij de start...., het kost hem veel moeite om die stappen te zetten. In samenspraak met de trainer was moeder het eerste jaar tot na de opwarming aanwezig. Nu is dit niet meer nodig.

Het devies van trainer Carlo is: 'zeg wat je doet en doe wat je zegt'. Dit heeft hij geleerd van zijn neefje met autisme. Hij overloopt het programma van de training en zo gaat de training ook door. Is er een onvoorziene wijziging, dan roept hij zijn spelers terug samen bij het bord met het programma en zegt wat er anders zal verlopen. Zijn twee spelers met autisme zijn blij met zoveel duidelijkheid.

Wout (5 jr.) wilde niet meer naar kleuterturnen. Aanvankelijk kon hij niet onder woorden brengen wat er scheelde. Het bleek dat hij geen koprol kon maken en de meeste andere kinderen wel.

- Bied duidelijkheid: als het kan een vaste kleedkamer met een vaste plaats, een speelveld voor je ploeg, duidelijke regels op en naast het veld, een logische opbouw van je training om een rommelig verloop te vermijden, een gewoonte bij het begin en einde van de training of de wedstrijd, ... Het zijn hulpmiddelen die alle kinderen ten goede komen, maar zeker de kinderen met autisme.
- Help de kinderen te relativiseren als een oefening niet direct lukt, als ze tijdens een wedstrijd een overtreding begaan of een wedstrijd verliezen. Dit kan je doen door hun gevoel van frustratie te erkennen, even rust te bieden en nadien, als ze er voor open staan, de ervaring van dat moment in een groter plaatje te kaderen. Bij het oefenen van iets nieuws is het belangrijk te laten zien dat je niet zomaar van niet kunnen naar volledige beheersing kan gaan. Ertussen zit een periode van veel oefenen en niet lukken, de 'klungelfase'. En als je het eindelijk kan, dan lukt het nog niet altijd.

BESCHRIJF HIERONDER HOE JE JOUW SPORTER DUIDELIJKHEID EN VOORSPELBAARHEID KAN BIEDEN BIJ EEN TRAINING EN EEN WEDSTRIJD:

BESCHRIJF HIERONDER HOE JE JOUW SPORTER KAN ONDERSTEUNEN BIJ PRAKTISCHE ZAKEN ALS OMKLEDEN, SPORTZAK INPAKKEN EN DERGELIJKE:

BESCHRIJF HIERONDER HOE JE JOUW SPORTER HELPT OM MET DE REGELS OM TE GAAN, MET VERLIEZEN OF MET EEN OEFENING DIE NOG NIET LUKT:

NIET GOED KUNNEN OMGAAN MET DRUK = EN COMPETITIE



Wat is er aan de hand?

Competitie maakt de sport voor de meeste kinderen extra spannend. De wens om te winnen kan te zwaar de overhand krijgen. Het is voor kinderen met autisme moeilijk om dingen te relativeren. Een 'oefenwedstrijdje' wordt vaak op eenzelfde manier beleefd als een echte wedstrijd.

Hoe kan je hiermee rekening houden?

- Leg niet de focus op winnen of verliezen, maar benadruk steeds dat het plezier van het samen spelen voorop staat.
- Kinderen met autisme zijn net als andere kinderen gevoelig voor complimenten en positieve feedback.

5 STERKE PUNTEN VAN MENSEN MET AUTISME



Wat is er aan de hand?

Ondanks de moeilijkheden die mensen met autisme ervaren, hebben ze door hun autisme ook sterke punten. Zo hebben ze meer oog voor detail waardoor ze heel precies kunnen werken. Als de regels en de verwachtingen duidelijk zijn, zullen ze zich hier (meestal)

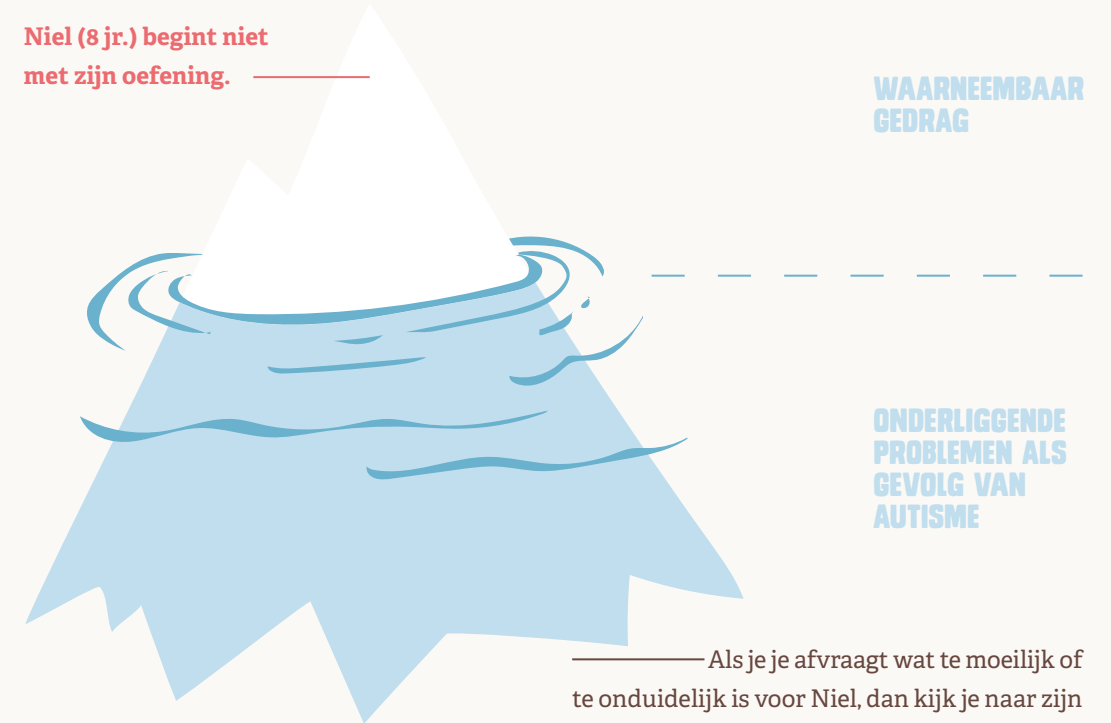
aan houden. Ze houden van rechtvaardigheid, duidelijkheid en een eerlijke aanpak. Als een sport hen boeit, gaan ze er voor de volle honderd procent voor. In het omgaan met mensen zijn ze heel oprecht.

BESLUIT 9 TOT

—————Ondanks de moeilijkheden die kinderen met autisme ervaren, loont het de moeite om ze een kans te geven mee te doen. Merk je herhaaldelijk gedrag op dat wat ongewoon is of waar je bij andere kinderen zeer kordaat op zou reageren, vraag je dan af wat er voor deze sporter onduidelijk of (nog) te moeilijk is.

Het beeld van een in zee drijvende ijsberg kan hierbij helpen. Datgene wat juist bovendrijft, het kleinste deel, staat voor het gedrag dat we zien. Onder de zeespiegel, het grootste deel, zie je wat de oorzaken kunnen zijn van dit ongewone gedrag. Een voorbeeld kan dit duidelijk maken:

Niel (8 jr.) begint niet met zijn oefening.



- Is de opdracht voor hem duidelijk genoeg?
- Heeft hij in het geroezemoes de opdracht of het startsein wel gehoord?
- Is de opdracht te moeilijk en kan hij het je niet vertellen?
- Heeft hij wat meer tijd nodig om in zijn hoofd de puzzel te maken?
- Is hij afgeleid door een prikkel of een detail dat wij niet belangrijk vinden?

—————Als je je afvraagt wat te moeilijk of te onduidelijk is voor Niel, dan kijk je naar zijn gedrag door een autismebril. In het geval van Niel bleek de oefening niet te moeilijk, maar had hij het startsein niet opgemerkt. Het was snel opgelost door hem even individueel aan te spreken.

—————Om het gedrag van kinderen met autisme goed te kunnen begrijpen, heb je de ouders nodig. Ouders kennen hun kind immers het best. Zorg dat je regelmatig contact met hen hebt en zoek samen met hen naar oplossingen.

BIJKOMENDE INFORMATIE OF FORMING NODIG?

Heb je nog vragen of wil je graag nog meer informatie?

Bij Het Raster kan je terecht voor een vorming op maat. Je vindt hierover informatie op onze website: www.hetraster.be of je kan telefonisch contact opnemen met een vestiging in jouw regio.

HET RASTER VZW

Begeleiding rondom Autisme

Het Raster Antwerpen

Boomsesteenweg 510A
2020 Antwerpen
Tel: 03 830 35 89

Het Raster Halle-Vilvoorde-Brussel

August De Boeckstraat 20
1800 Vilvoorde
Tel: 02 757 11 18

Het Raster Kempen

Oude Vaartstraat 18
2300 Turnhout
Tel: 014 75 39 70

Het Raster Leuven

Geldenaaksebaan 277
3001 Heverlee
Tel: 016 85 09 01



HET RASTER VZW
BEGELEIDING RONDOM AUTISME

www.hetraster.be

LIGA AUTISME VLAANDEREN

Antwerpen

Het Raster Antwerpen
Boomsesteenweg 510A
2020 Antwerpen
Tel: 03 830 35 89

Limburg

Limburgse Stichting Autisme
Donkweg 49
3520 Zonhoven
Tel: 011 55 99 60

Oost-Vlaanderen

Tanderuis
Brusselsesteenweg 375
9090 Melle
Tel: 09 228 18 33

Vlaams-Brabant

Het Raster Vlaams-Brabant
August De Boeckstraat 20
1800 Vilvoorde
Tel: 02 757 11 18

West-Vlaanderen

Vzw Victor
Onze-Lieve-Vrouwemarkt 6
8800 Roeselare
Tel: 051 25 25 28





