

MAGASSINE

Nieuwsbrief van de **Limburgse Stichting Autisme**
Oktober - november - december 2022



OMGAAN MET EMOTIES

bij kinderen met en zonder
autisme

ZOMERKAMPEN

Een terugblik op een
onvergetelijke periode

AUTISME EN PUBERTEIT

Ervaren jongeren met ASS
de puberteit anders?



Limburgse Stichting Autisme

IN DEZE NIEUWSBRIEF

- Pagina 4** In de kijker
- Pagina 6** **Omgaan met emoties** bij kinderen met en zonder ASS
- Pagina 8** **Autitheel nieuws**
Films, boeken en spelletjes over emoties en gevoelens
- Pagina 10** Een terugblik naar de **zomerkampen**
- Pagina 13** Binnenkijken bij het de dag-besteding van de **Kapelanij**
- Pagina 14** **Autisme en de puberteit**
Wat zegt de wetenschap?
- Pagina 16** **Residentie Vijverplein**
Een terugblik naar de midweek
- Pagina 17** Vormingsaanbod najaar
- Pagina 18** **En nu jullie**
Keramiek-geniek



IN DE KIJKER

UITBREIDING VAN DE AUTITHEEK DANKZIJ CERA

Met dank aan CERA hebben we onze Autitheek verder kunnen uitbouwen. **Ons assortiment is uitgebreid met maar liefst 80 nieuwe boeken!** Daarnaast hebben we ook nog extra educatief materiaal aangeschaft. Hiermee kunnen we onze cliënten nog beter begeleiden en ondersteunen. De **twee nieuwe dozen Brainblocks** zullen snel weer fulltime uitgeleend worden om personen met ASS en hun omgeving uitleg te geven over autisme. **'Zie wat ik zie, doe wat ik doe'** is een interventiepakket om imitatie en gedeelde aandacht te stimuleren bij jonge kinderen. Deze methodiek helpt ons binnen de begeleiding om ouders te leren hoe ze de interactie met hun jonge kind kunnen bevorderen.

Al deze boeken en materialen moeten natuurlijk ook een plaatsje krijgen. Dankzij het sponsorbudget hebben we nieuwe kasten kunnen kopen om alles weer geordend te kunnen wegzetten.



Bedankt!



samen investeren
in welvaart
en welzijn

OVER CERA

Met 400.000 enthousiaste vennoten zijn we de strafste en warmste coöperatie van het land. Samen geraken we verder, beleven we meer en investeren we beter: in initiatieven die (het) goed doen en mensen verbinden, in projecten die opbrengen voor ons allemaal.

Samen hebben we 't goed voor elkaar.

BOEKVOORSTELLING 'HET KAARTJE VAN GUUS'

Het verhaal

Guus draagt een kaartje om zijn nek. Daarop staat 'autisme'. Op school plagen zijn klasgenootjes hem omdat hij anders is, en hij kan moeilijk met andere kinderen praten. Maar dan ontmoet hij op de speelplaats Alisa, die hem haar eigen kaartje toont.

Over

De Liga Autisme Vlaanderen werkte mee aan *Het kaartje van Guus*, een boek van auteur Janne Janssens en illustrator Zoë Claessens. Het boek biedt een mooi aanknopingspunt om met kinderen vanaf 6 jaar in gesprek te gaan over autisme, diversiteit en vriendschap. *Het kaartje van Guus* belicht het verschil tussen onze binnen- en buitenkant. We zien bij anderen alleen maar de buitenkant: hoe ze eruitzien, wat ze doen, wat ze zeggen... Soms is die buitenkant helemaal anders dan wat er zich vanbinnen afspeelt. Het boek bevat heel wat vragen die kunnen helpen om in gesprek te gaan met een kind.

Boekvoorstelling in Herckenrode

In november wordt *Het kaartje van Guus* voorgesteld in Hasselt. Schrijfster Janne vertelt over het ontstaan van het verhaal en de medewerkers van de Liga Autisme Vlaanderen lichten het belang van psycho-educatie kort toe.

Datum: donderdag 17 november om 20:00 uur

Locatie: Clavis Conceptwinkel Herkenrode, Herkenrodeabdij 4B, 3511 Kuringen

Prijs: € 15,00 per persoon (je ontvangt een kortingsbon van €5,00!)

Inschrijven: conceptwinkel.herkenrode@clavisbooks.com (vermeld duidelijk voor welke boekvoorstelling je je inschrijft - datum en locatie)



SPEELKAMERAADJES GEZOCHT!

Als thuisbegeleidster van een meisje van 11 jaar uit Bree, ben ik op zoek naar een speelkameraadje uit de ruime omgeving van Bree. Na schooltijd, woensdagnamiddag of in het weekend en vakanties mist het meisje net die vriend of vriendin om samen leuke dingen mee te doen.

Ben jij tussen 9 en 12 jaar oud en ben jij ook op zoek, naar iemand om leuke spelletjes mee te spelen? Stuur dan een mailtje met je naam en telefoonnummer (ev. van je ouders) naar Isa.carines@wegwijs.stijn.be. Dan bezorg ik je mail aan haar.

Wie weet is dat het begin van een mooie vriendschap?





OMGAAN MET EMOTIES

Emoties. Een woord met enorm veel betekenis en lading. Kleine emoties kunnen we aan en ervaren we niet als storend. Maar grote emoties maken ons bang. En toch kunnen we er niet om heen.

Naarmate kinderen ouder worden, leren ze steeds meer controle te krijgen over hun gevoelens. Dit heeft te maken met de emotionele en cognitieve ontwikkeling van kinderen. Jonge kinderen kunnen hun emoties nog niet goed reguleren (denk aan de gillende peuter op de grond). Peuters zijn vaak explosief. Hun hersenen zijn nog niet voldoende ontwikkeld om eigen emoties te kunnen begrijpen, uiten en controleren. Naarmate de hersenen verder ontwikkelen, leren ze hun gevoelens onder woorden te brengen en meer controle te krijgen.

Naast de leeftijd speelt ook het temperament van het kind een rol. Het ene kind zal zijn emoties heftiger uiten dan een ander.

Ook nemen ze de ervaringen vanuit hun omgeving mee: hoe reageert een ander op mijn emotie? Hoe uit mijn omgeving het wanneer ze boos, verdrietig... zijn?

Wanneer je deze drie zaken (leeftijd, temperament en ervaringen) bekijkt, is het onmiddellijk duidelijk dat emoties en het reguleren hiervan complex is. Er komen verschillende vaardigheden aan te pas bij het controleren van emoties: je moet je impulsen kunnen beheersen, je eigen emoties én die van anderen kunnen herkennen en hier taal aan geven. Dit is een lastig proces dat meerdere jaren duurt. Er zijn zelfs heel wat volwassenen die nog moeite hebben met het uiten van hun emoties.

Het erkennen en taal geven aan de emoties werkt veel beter en helpend voor je kind.

Personen met ASS kampen vaak met moeilijkheden die ook meespelen bij de regulatie en ontwikkeling van emoties: impulscontrole, herkennen van emoties, executieve functies... Zo besef je dat deze complexe taak voor kinderen met ASS nog moeilijker wordt.

Kinderen hebben de hulp van hun omgeving nodig om hun eigen emoties te leren herkennen en hier taal aan te geven. Het is belangrijk dat we hierbij de emoties niet gaan ontkennen of minimaliseren met "dat was niet zo erg", "dat deed toch geen pijn", "niet wenen, je bent al groot" of "het valt wel mee". De kleine dingen waar kinderen van slag van kunnen zijn, lijken voor ons volwassenen erg onbelangrijk. Hierdoor krijgt het kind het gevoel dat zijn emoties niet serieus worden genomen, wat tot gevolg kan hebben dat kinderen net minder goed omgaan met hun emoties en hun gevoelens niet meer met je gaan delen. Het erkennen en taal geven aan de emoties werkt veel beter en helpend voor je kind. Je begeleidt het op deze manier in het complexe leerproces van herkennen van eigen emoties. Neem de gevoelens serieus en luister ernaar, hierna benoem je ze of toon je begrip.

HET KLEURENMONSTER

Het kan helpend zijn om werkmaterialen te hanteren: er zijn prachtige boekjes, spelletjes en hulpmiddelen die je hiervoor kan gebruiken. Een mooi voorbeeld hiervan is Het Kleurenmonster van Anna Llenas, een **prentenboek, bordspel en bijhorende knuffels om met jonge kinderen rond emoties te werken**. Het prentenboek neemt de lezer mee in een zoektocht naar de verschillende gevoelens die het kleurenmonster voelt. Door de gevoelens te visualiseren aan de hand van kleuren, wordt er een erg duidelijke taal gebruikt, die erg bruikbaar is voor kinderen. Het bordspel is een coöperatief spel waarbij de spelers samenwerken om de gevoelens van het kleurenmonster te ontwarren en een eigen plekje te geven. Je kan dit boekje en/of spel als startpunt nemen om een emotiekaart te maken voor je kind. Aan de hand van deze kaart kan je je kind leren om aan te duiden welke emoties hij/zij voelt. Nog duidelijker wordt het wanneer je het kindje betreft in het maken van deze kaart.



Sjablonen hiervoor vind je terug in onze [Autitheek](#) of op het internet. Ga aan de slag met knutselen en trek samen foto's van het kindje die de emotie uitbeeld.

Onze **Autitheek heeft nog andere hulpmaterialen om emoties te visualiseren**, zoals:

- een [stoplicht](#)
- het document ['Trap richting een goede bui'](#) van Koekie
- het prentenboekje ['Mijn hoofd is lava'](#)
- een [Zorgenvreter](#)
- [Emoti Blocks](#)
- sociale verhalen zoals ['Ella kan achterseboven'](#)

Al deze materialen helpen om duidelijkheid te brengen binnen gevoelens. Door de emoties te erkennen en er taal aan te geven krijgen kinderen het gevoel dat ze begrepen worden en kan er vanuit rust gewerkt worden aan de eerste stappen naar het reguleren van emoties.

AUTITHEEK NIEUWS

OMGAAN MET EMOTIES

Onderstaande dvd en boeken zijn op maat van kinderen gemaakt, om te leren over gevoelens en hoe ze er mee kunnen omgaan. Al het materiaal kan je uitlenen via onze Autitheek.



Inside Out

FILM

Inside Out

Disney

Zit jij weleens naar iemand te kijken en je af te vragen wat er allemaal speelt in zijn of haar hoofd? Inside Out van Disney Pixar neemt je mee op een dolle reis door de geest om het antwoord op die vraag te vinden. In Headquarters, het controlecentrum in de geest van de 11-jarige Riley, zijn vijf emoties hard aan het werk onder leiding van de opgewekte optimist Plezier. Terwijl ze samenwerkt met haar collega-emoties Angst, Woede, Afkeer en Verdriet, wil zij ervoor zorgen dat Riley vooral gelukkig blijft."

BOEKEN

Bobbels en Bubbels: Het tri-tra-tranenboek

Ilona Lammertink

Julie heeft mooie lange vlechten met een strik er in. Ze heeft een lieve mama en papa, een grote broer Ties en een babybroertje Mees. Julie is een heel gewoon meisje. Toch heeft ook Julie ergens last van... Dikke tranen rollen over haar rode wanggetjes. Julie is echt heel erg verdrietig en het voelt alsof het verdriet nooit meer overgaat. Wat is er aan de hand? Heeft Julie pijn of is ze ziek? Julie heeft last van haar tranen! Bijna iedere dag is er wel wat anders waar ze om moet huilen... Een warm verhaal waarin een meisje leert omgaan met haar eigen emoties en daardoor sterker wordt.



Het tri-tra-tranenboek

Daantje het vulkaantje: het emotieboek

Mandy Langbroek

Daantje het Vulkaantje vertelt over de vier emoties: verdriet, blijdschap, angst en boosheid. Als er iets spannends gebeurt, gaat zijn lava in stapjes omhoog en ontploft hij. Met interactieve vragen en kleurenillustraties. Bevat handvatten om te praten over emoties met kinderen van ca. 5 t/m 8 jaar.



Daantje het Vulkaantje

Ik voel me.... Een boek vol emoties

Pimm van Hest

Voel jij je ook wel eens blij? Als je vlieger hoog in de lucht blijft of als je een ijsje eet. Dan krijg je pretlichtjes in je ogen, en kun je heerlijk schaterlachen. Maar als je boos bent, lijkt het alsof er donderwolven boven je hoofd hangen. En teleurgesteld voelt als regen als er eigenlijk sneeuw zou komen. Je kunt van alles voelen, en dat kan best wel verwarrend zijn. Bang, verdrietig, enthousiast en jaloeers. Wanneer voel jij je zo?

'Ik voel me...' is een leerrijk en kleurrijk prenten- en plakboek, dat kinderen vanaf 5 jaar wegwijs maakt in hun wereld van emoties.

SPELLETJES

Emotiblocks

Emotiblocks is een spel ontworpen om kinderen van 2 jaar en ouder gelaatsuitdrukkingen te herkennen en deze te identificeren met emotionele toestanden, ontdekken van basisemoties, tolerantie, empathie en respect voor raciale diversiteit te ontwikkelen en het verbeteren van hun woordenschat.

Lekker-in-je-vel Spel

Blij, boos, angstig, verdrietig of trots? Ontdek spelenderwijs de taal van emoties. Tekst, beeld en prikkelende vragen maken gevoelens en emoties bespreekbaar. Je leert ze (h)erkennen en er beter mee omgaan. Verrassend hoe je elkaar, en vooral jezelf, nog beter leert kennen. Je zelfvertrouwen stijgt, en ook je relaties met anderen worden harmonischer. Kijk, speel, luister en vertel ...!

Het Lekker-in-je-vel-spel helpt:

- je emotionele intelligentie (EQ) te vergroten
- inzicht te krijgen in gevoelens en emoties
- je emotionele woordenschat te breiden
- positief te leren denken



Een boek vol emoties



Emotiblocks



Lekker-in-je-vel Spel

EEN TERUGBLIK NAAR DE LIGA ZOMERKAMPEN

Afgelopen zomer hebben er over heel Vlaanderen kampen plaatsgevonden voor kinderen, jongeren en volwassenen met autisme. We kijken graag terug naar een onvergetelijke periode.

TRICKS & TECHNIX KAMP

7 augustus was het zover: 15 jongeren reisden af naar Maaseik voor het Tricks & Technix kamp. Met een team van 3 thuisbegeleiders en 3 animatoren slaagden we erin elke jongere een leuke kampweek te bezorgen, waarbij zowel techniek maar ook ontspanning en spel centraal stonden!

Tijdens deze week konden we rekenen op lesgevers van zowel de techniekacademie als CoderDojo om de techniekworkshops voor de jongeren te verzorgen. Stap voor stap kregen de leukste robots vorm, maakten we kennis met het programmeerprogramma Python en maakte iedereen een eigen 3D-creatie die nadien ook 3D geprint werd! Deze workshops werden op maat van de jongeren vormgegeven, waarbij zowel de basis als uitdaging aan bod kwam.

Naast deze dagelijkse techniekworkshops waren het de AFYA-animatoren die het kamp onvergetelijk maakten met diverse activiteiten. Zo speelden we 'Zeeslagstratego', maakten we foto's met licht graffiti, namen verschillende inventieve teams het tegen elkaar op bij 'Het ei van Columbus', konden we lasershooten op de kampplaats en sloten we de kampweek af met een heuse casinoavond!

Het was een super week waarin veel gespeeld, gelachen, gebiljard, gepingpong, geprogrammeerd, geskate, geschaakt, getekend en ge-junglespeed werd! Nu de rugzakken van zowel de jongeren als de begeleiders weer bijgevuld werden met prachtige herinneringen, kijken we samen uit naar de volgende editie!



SUMMER@SEA-KAMP

Eind juli vond het Summer@Sea-kamp plaats. Het Zomers Zeekamp van de afgelopen jaren werd in een nieuw jasje gestoken voor jongeren van 15 tot 17 jaar. 10 enthousiaste begeleiders, waaronder 4 thuisbegeleiders, 2 vrijwilligers en 4 animatoren, stonden te popelen om 19 jongeren te ontvangen. De ene met wat gezonde spanning, de andere al helemaal vertrouwd met De Oesterput, ons verblijf in Oostende, maar allemaal met bakken enthousiasme!

De activiteiten gedurende de week bestonden uit een aantal creatieve workshops (zoals graffiti-spuiten, beeldhouwen, vliegers maken, fotografie, ...), en álle jongeren liet zich van hun creatiefste kant zien! Ook een stadswandeling, escape room, lasershooten, stratego en het traditionele "krabben vangen" stonden er op het programma. Gedurende het kamp werden we te pas en te onpas (☺) vergezeld door Toby, de hond van De Oesterput. Maar ook Edgar en Lowie, de handpoppen van begeleider Sam, zorgden voor vele slappe-lach-momentjes! Afsluiten deden we met een heuse fuif, waarbij twee jongeren de DJ-tafel bemanden en op het juiste momenten de juiste dansplaatjes afspeelden.

Kortom, het was een week vol grenzen verleggen, veel en lekker eten, lachen, zingen en plezier maken! Want als de jongeren "tot volgend jaar!" zeggen, weet je dat het een geslaagd kamp was!



TECHNIEK MAGNIFIEK KAMP

Samen met de collega's van de thuisbegeleidingsdiensten Raster en Tanderuis en gemotiveerde animatoren zijn wij op Techniek Magnifiek kamp geweest in augustus. Samen met 10 tot 12 jarige kinderen hebben we een fantastische week beleefd!

De nieuwe locatie (Amigo internaat in Maaseik) viel ook reuze mee. In de slaapkamers kon het met momenten erg warm worden, maar gelukkig bleef het in de eetzaal en het technieklokaal fris.

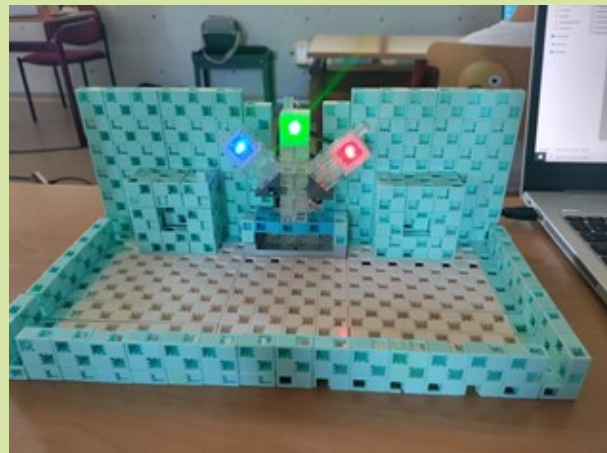
De voormiddagen werden gevuld met het bouwen van een Artec Robot en een Logo Spike Robot. De kinderen maakten zelf een zaklamp en de absolute topper was het ontwerpen van een game. De techniekacademie van Houthalen-Helchteren heeft dit weer zeer autismevriendelijk en enthousiast begeleid.

Ook de animatoren zaten ook dit jaar weer boordevol goede ideeën en zij hebben de activiteiten op en top georganiseerd. Bij de waterspelletjes gingen alle remmen los, de quiz vroeg daarentegen opperste concentratie en de natuurmomentjes zorgden voor een tikkeltje avontuur en nieuwe ontdekkingen.

Opvallend aan dit jaar was dat er een heleboel leuke vriendschappen zijn ontstaan tussen de kinderen, wat echt leuk was om te zien!



De begeleiders en animatoren zorgden voor de leukste activiteiten!



MIDWEEK AAN ZEE MET VOLWASSENEN

Onze vakantiegroep was zeer uiteenlopend met volwassenen uit heel Vlaanderen en leeftijden tussen 19 en 65 jaar. Deze bonte groep was klaar om er een topweek van te maken. En of dat gelukt is! Voor mij als thuisbegeleider was het heerlijk om samen met de volwassenen op vakantie te gaan. Zo zijn we gaan zwemmen, wandeltochten, avondwandeling aan het strand, gezelschapsspelletjes, bezoek museum, minigolf en zoveel meer!

Ter ondersteuning konden we rekenen op 3 geweldige vrijwilligers. Dit jaar geen jonge studenten maar zorgzame dames in de 2e fleur van hun fladder. Het was heerlijk om in een begeleidingsteam te staan dat zo goed op elkaar was afgestemd, iedereen flexibel, warm en compatibel.

Graag delen we enkele mooie woorden van onze deelnemers:

“Tijdens deze vakantie had ik het gevoel dat ik geen moeite moest doen. Ik kon gewoon zijn wie ik ben. Dit had ik nog nooit meegemaakt en het gaf me een positief gevoel.”

“Ik merkte tijdens de vakantie niet wie de deelnemers waren en wie de begeleiding. We waren 1 groep die samen op vakantie gingen.”

“Het is me gelukt om grenzen te verleggen, om vertrouwen te geven aan andere mensen en hiervan te kunnen genieten.”

“Ik heb een rugzakje vol fijne herinneringen kunnen vullen die me energie geven als het wat minder goed gaat.”

“In 1 woord – WAUW – dit was een leuke ervaring!”



BINNEN KIJKEN BIJ

DAGBESTEDING VAN DE KAPELANIJ

Ondertussen is de zomervakantie alweer voorbij en is het iets rustiger geworden in onze brasserie de Kapelanijs. Toch willen we jullie vanuit de dagbesteding een aantal weetjes meegeven over de afgelopen maanden.

Wist je dat...

- ... de deelnemers HEEL erg veel klanten bediend hebben op ons mooie terras in Zutendaal. Ondanks de warmte hebben ze dit toch altijd met een glimlach en veel enthousiasme waargemaakt.
- ...we sinds een tijdje gebruik maken van bestekpotten die op tafel worden gezet wanneer de klanten wensen te eten. Dit maakt het makkelijker voor degene die opdient en zorgt ook voor meer rust en plaats op tafel.
- ...alle deelnemers en personeel binnenkort een nieuwe polo zullen dragen met ons mooie logo en quote 'de Kapelanijs, lekker bijzonder'
- ...alle horecamedewerkers en dus ook de deelnemers reeds een aantal maanden gebruik maken van nieuwe 'bakjes' die horen bij het vernieuwde kassasysteem, wat het opnemen van bestellingen vergemakkelijkt en ervoor zorgt dat de taken achter de schermen duidelijker verdeeld kunnen worden zodat dit een lagere werkdruk geeft?
- ...we nog steeds nieuwe deelnemers zoeken en er in september weer 2 personen met ASS op kennismaking zullen komen voor onze dagbesteding.
- ...er op maandag ook een prikkelarme dagbesteding wordt georganiseerd. De Kapelanijs is dan gesloten. Er worden dan andere en extra taken aangeboden zoals de levering van producten ordenen. Ook worden er dan nieuwe artikelen gemaakt voor 't Magassijntje en bakken ze lekkere koekjes om op dinsdag bij de koffie te geven.
- ...er hard gewerkt werd aan een leuke attentie die werd uitgedeeld tijdens de 'Weekend van de klant'.
- ...er in 't Magassijntje leuke (geschenk)artikelen worden verkocht met o.a. droogbloemen of sleutelhangers van macrame.



WAT ZEGT DE WETENSCHAP?

AUTISME EN DE PUBERTEIT

Tijdens de ontwikkeling krijgt ons lichaam verschillende keren of meermaals te maken met sterke hormonale veranderingen. Eén van de meest ingrijpende periodes is de puberteit. Naast hormonale veranderingen, krijgen jongeren ook te maken met veranderingen op vlak van het lichaam, emoties, gedrag, cognitie... Het is vaak een kwetsbare periode. Wat als de jongere ook ASS heeft? Is deze periode dan nóg zwaarder? Hoewel er weinig studies zijn rond de puberteit en ASS, zijn er toch enkele belangrijke aandachtspunten die we graag met jullie delen.

PUBERTEIT = ADOLESCENTIE?

Het begin van de puberteit betekent de start van de adolescentie. Terwijl de puberteit stopt rond 13-14 jaar, loopt de adolescentie verder tot de leeftijd van 20-22 jaar. Bij de puberteit staan veranderingen op vlak van het lichaam en seksualiteit centraal. De adolescent wordt geslachtsrijp en ontwikkelt zich (fysiek) tot volwassene. Deze veranderingen zijn duidelijk zichtbaar in het uiterlijk. Tegelijkertijd vinden er inwendig belangrijke hormonale veranderingen plaats. Deze hormonen activeren de aanmaak van testosteron, oestrogeen of progesteron. Die zorgen op hun beurt voor de veranderingen in het cognitief denken en sociaal-emotionele ervaringen.

Na de puberteit volgt de adolescentie. Hier draait het vooral rond identiteitsontwikkeling en het experimenteren ervan. Adolescenten zijn op zoek naar wie en wat ze willen zijn in het leven. Contact met leeftijdsgenoten wordt steeds belangrijker, terwijl de relatie met de ouders wat naar de achtergrond verhuist.

De uitdagingen waarmee de jongere in de puberteit te maken krijgt, vraagt vaak hulp van sociaal-emotionele vaardigheden. Deze vaardigheden zijn bij jongeren met ASS vaak minder sterk ontwikkeld, waardoor ze moeilijker met deze uitdagingen kunnen omgaan.

Wanneer de puberteit precies start, is afhankelijk van genetische en omgevingsfactoren. 50 tot 75% van het verloop van de puberteit is genetisch bepaald.

Het geslacht speelt ook een grote rol. Meisjes komen iets vroeger in de puberteit (8-13 jaar) dan jongens (9-14 jaar). Tot slot zijn ook voeding en gewicht een bepalende factor. Uit studies blijkt dat ondervoeding kan zorgen voor een latere start van de puberteit, terwijl obesitas of een (te) hoog BMI een vroege puberteit kan uitlokken.

Wanneer de puberteit precies start, is afhankelijk van genetische en omgevingsfactoren. 50 tot 75% van het verloop van de puberteit is genetisch bepaald.

IMPACT VAN DE PUBERTEIT

Op psychologisch vlak is de puberteit een kwetsbare periode voor adolescenten. Dit heeft o.a. te maken met de timing waarop adolescenten de puberteit doorlopen. Daarnaast hebben de vele cognitieve en sociaal-emotionele veranderingen een grote impact op de adolescenten. Ook het psychische onevenwicht, dat typerend is aan de puberteit, verhoogt de kwetsbaarheid van deze leeftijdsgroep.

WAT BETEKENT DIT VOOR JONGEREN MET ASS?

Start de puberteit vroeger of later bij jongeren met ASS? Neen. Uit studies blijkt dat er geen reden is om te vermoeden dat de puberteit vroeger of later start bij jongeren met ASS. Maar er zijn wel onderzoeken die aantonen dat een evenwichtige voeding niet altijd vanzelfsprekend is bij personen met ASS, en dat zij een verhoogd risico lopen op obesitas. En dit zou dan weer een invloed kunnen hebben op de puberteit.

Met welke uitdagingen worden jongeren met ASS geconfronteerd? Thema's zoals identiteit, relaties, seksualiteit en experimenteren zullen zowel voor jongeren met én zonder ASS op de voorgrond treden tijdens de puberteit. Zij ervaren uitdagingen op vlak van relaties, seksualiteit, masturbatie, veiligheid, persoonlijke hygiëne en menstruatie, en het omgaan met emoties. Jongeren met ASS zullen deze thema's niet altijd zelf bespreekbaar maken, maar ze worden er wel dagelijks mee geconfronteerd.

Is de puberteit extra belastend voor adolescenten met ASS? Waarschijnlijk wel, maar hier is weinig onderzoek naar gedaan. De uitdagingen waarmee de jongere in de puberteit te maken krijgen, hebben vaak op de één of andere manier te maken met sociaal-emotionele vaardigheden. Deze vaardigheden zijn bij jongeren met ASS vaak minder sterk ontwikkeld, waardoor ze moeilijker met deze uitdagingen kunnen omgaan.

Eén van de kenmerken van de puberteit is dat jongeren een intensere stressreactie vertonen in psychosociale situaties. Bij adolescenten met ASS is deze stressreactie nóg intenser in vergelijking met leeftijdsgenoten. Als dit gecombineerd wordt met een verminderde vaardigheid om met deze stress om te gaan, kan de impact op het functioneren van jongeren groot zijn.

Uit een recente bevraging blijkt dat meisjes of vrouwen met ASS de menstruatie als moeilijker en meer stresserend ervaren dan meisjes zonder ASS. Hun autismespecifieke moeilijkheden lijken in deze periode ook 'uitvergroot' of worden negatiever ervaren. Dit is voor meisjes of vrouwen met ASS erg moeilijk en kan ervoor zorgen dat ze zich sociaal terugtrekken. Dit bemoeilijkt hun deelname aan school of werk.

Enkele studies wijzen ook op een hogere frequentie van PMS (premenstrueel syndroom) bij vrouwen met ASS. Bij meisjes met ASS en een verstandelijke beperking, ziet men tijdens deze periode meer emotionele moeilijkheden, meer zelfverwonding, sensorische moeilijkheden en repetitief gedrag.

Daarom is het belangrijk dat het netwerk, zoals ouders of hulpverleners, de gevolgen en impact van de menstruatie goed begrijpen en het bespreekbaar maken. Het kan voor vrouwen, met én zonder ASS, helpend zijn om te weten wat 'normaal' is (bv. hoeveelheid bloedverlies, mogelijke stemmingswisselingen) en hoe ze op een goede manier kunnen omgaan met hun menstruatie en bijkomende moeilijkheden. Een goede psycho-educatie is hierbij heel belangrijk voor duidelijkheid en voorspelbaarheid.

BESLUIT

Het onderzoek naar de puberteit bij jongeren met ASS is jammer genoeg beperkt. Uit studies blijkt dat de puberteit erg ingrijpend is bij normaal ontwikkelende jongeren. De impact op het lichaam, alsook op het sociaal-emotioneel en cognitief functioneren is enorm. Hierdoor stijgen de psychologische moeilijkheden. Hoewel er geen studies rond gedaan zijn, is het wel waarschijnlijk dat de puberteit extra uitdagend is voor jongeren die reeds bestaande kwetsbaarheden hebben, zoals ASS.

Er zijn wel enkele studies die vaststellen dat meisjes of vrouwen met ASS de menstruatie als moeilijker en meer stresserend ervaren. Daarnaast worden er meer intense stressreacties vastgesteld wanneer ze geconfronteerd worden met psychosociale problemen.

Extra ondersteuning van het netwerk is tijdens deze periode erg belangrijk.



RESIDENTIE VIJVERPLEIN

EEN TERUGBLIK NAAR DE MIDWEEK

Eind mei gingen de bewoners samen met enkele begeleid(st)ers op een driedaagse midweek naar onze Belgische kust. Hoewel de ongelofelijke hoeveelheid fun en mooie herinneringen niet in woorden te vatten valt, volgt hier toch een kort verslag.

Maandenlang hebben de begeleid(st)ers gezwoegd om een leuk kampprogramma in elkaar te boksen, dat vervolgens werd verfijnd naar ieders wensen en noden. Zo werden er naast een algemeen programmaboekje met alle nodige info ook individuele dagschema's uitgewerkt, zodat er op ieder moment de nodige voorspelbaarheid geboden kon worden. Het groepsgebeuren en de activiteiten kunnen, hoe leuk ze ook zijn, toch wel vermoeiend zijn. Gelukkig zorgde de begeleiding steeds voor voldoende ontspanningsmomenten.

Het aanbod aan leuke activiteiten was dan ook erg uitgebreid: Plopsaland, Plopsa Aqua, een bezoek aan de stad Ieper... Maar ook op culinair vlak had niemand te klagen; de barbecue werd aangestoken en ook de McDonalds werd bezorgd. Je zou voor minder mee gaan op midweek...



AANKOMENDE VORMINGEN

De komende periode staan er weer heel wat vormingen op de planning. We geven je graag een overzicht mee. Je vindt ons volledig aanbod aan vormingen op www.lsa.be/vormingsaanbod.

OKTOBER 2022

STARTDATUM	CURSUS	DOELGROEP	LOCATIE
03/10/2022	Belevingsparcours	Ouders en grootouders	Zonhoven
06/10/2022	Grootoudercursus LAATSTE KANS!	Grootouders	Zonhoven
25/10/2022	Infoavond 'Aboutisme'	Iedereen	Zonhoven

NOVEMBER 2022

STARTDATUM	CURSUS	DOELGROEP	LOCATIE
10/11/2022	Oudercursus VOLZET!	Ouders van kinderen +14	Online
22/11/2022	Babbelbox: praatavond autisme	Iedereen	Zonhoven

JANUARI 2023

STARTDATUM	CURSUS	DOELGROEP	LOCATIE
11/01/2023	Oudercursus	Ouders van kinderen -14	Zonhoven
18/01/2023	Grootoudercursus	Grootouders	Zutendaal
18/01/2023	Brussencursus	Brussen 8-12 jaar	Zonhoven

ONZE TIPS VOOR 2022!

INFOAVOND ABOUTISME

Tijdens de infoavond kom je meer te weten over autisme en haar kenmerken. En we kijken alvast tips en adviezen uit om thuis, op school of op de werkvloer toe te passen.

De documentaire "De wereld in mijn hoofd", van de Liga Autisme Vlaanderen, wordt eveneens getoond. Het schetst het portret van drie kinderen met autisme en hun omgeving, die de wereld op hun eigen manier ervaren. De documentaire geeft een inzicht in hoe iemand met autisme de wereld beleeft.

Kostprijs: 5,00 EUR per persoon

> [Klik hier om in te schrijven](#)

BABELBOX: PRAATAVOND AUTISME

Tijdens de Babbelbox kunnen deelnemers ervaringen uitwisselen met elkaar in het bijzijn van een begeleider die het gesprek modereert. Het is geen cursus of vorming, maar een ruimte om met elkaar in gesprek te gaan over een bepaald thema.

Mogelijke thema's die aan bod kunnen komen zijn 'Autisme en zelfredzaamheid', 'Autisme en dagbesteding', 'Autisme en prikkelverwerking', 'Partners met/van autisme', 'Hoe denkt de omgeving over autisme', ...

Kostprijs: 15,00 EUR per deelnemer.

> [Klik hier om in te schrijven](#)

EN NU JULLIE

KERAMIEK-GENIEK

Ik ben Jobbe, 19 jaar. Ik werk in de dagbesteding van de Kapelanijs. In mijn vrije tijd ben ik graag bezig met keramiek. Hieronder kunnen jullie enkele werkjes van mij zien.

Indien jullie meer van mijn werkjes willen zien of interesse hebben om iets te kopen, mogen jullie mij altijd contacteren via mijn Instagramaccount [@leef_voor_keramiek](https://www.instagram.com/leef_voor_keramiek) of telefoonnummer 0468/25 02 58.





Limburgse Stichting Autisme

Donkweg 49
3520 Zonhoven

011/ 55 99 60
LSA@wegwijs.stijn.be

V.U.: Redactie LSA - Bjorn Ramaekers

WWW.LSA.BE

Alle gezinnen, op dit ogenblik in begeleiding op onze dienst, ontvangen deze nieuwsbrief via mail. Wanneer de begeleiding afgerond is, kan men de nieuwsbrief gratis digitaal verder ontvangen bij het abonneren via de website. Zowel gezinnen met een jong kinderen, jongeren en volwassenen ontvangen deze nieuwsbrief met een diversiteit aan thema's en mededelingen. U leest wat voor u van toepassing is.