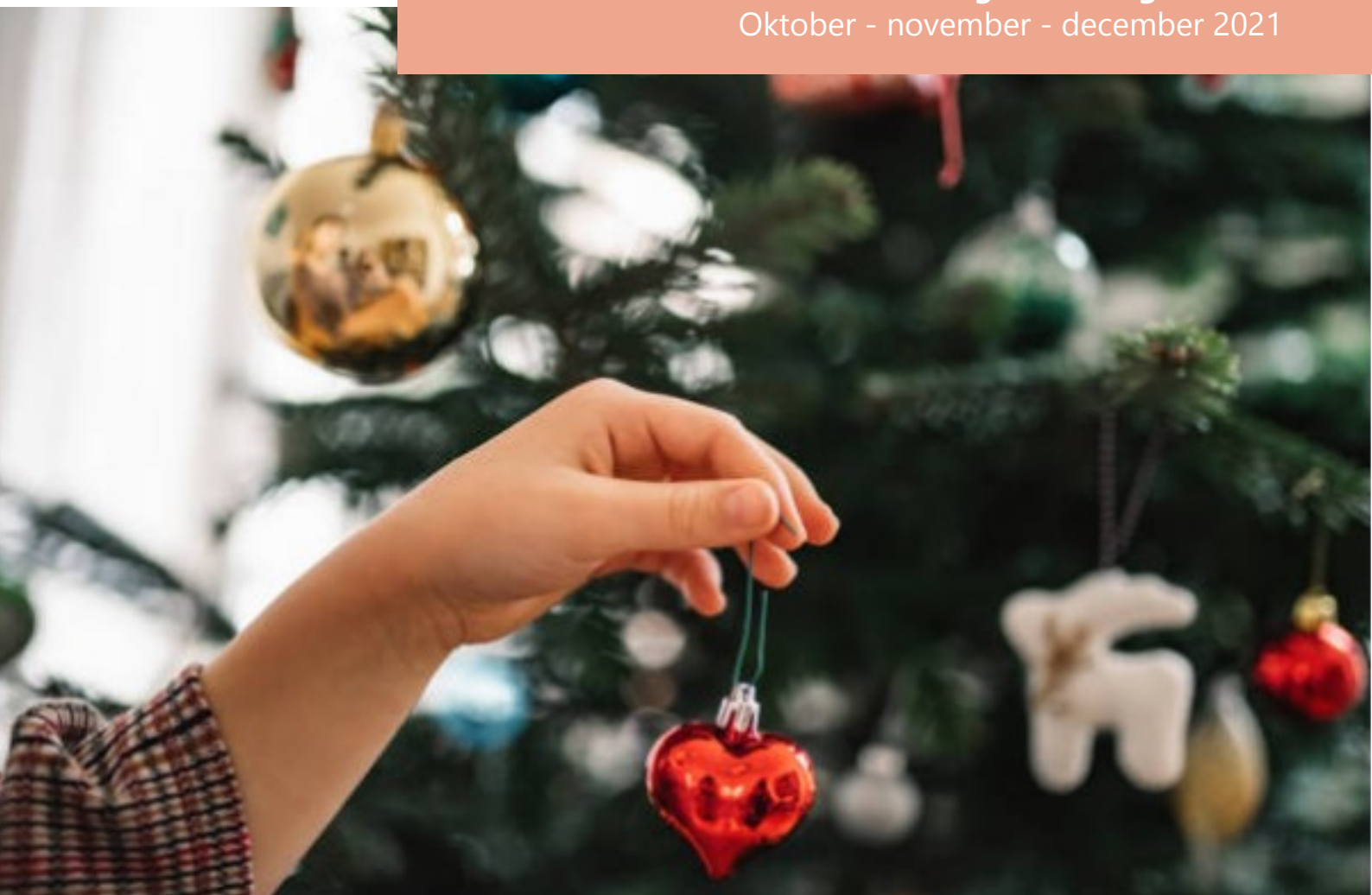


MAGASSINE

Nieuwsbrief van de **Limburgse Stichting Autisme**
Oktober - november - december 2021



AUTISME EN FEESTDAGEN

Sinterklaas, kerstmis en nieuwjaar is voor velen de mooiste tijd van het jaar. Maar geldt dat ook voor mensen met autisme?
10 tips + gratis download!

STEUNACTIE 2021

De wafel- en chocoladeverkoop gaat van start!

Help jij om nieuwe projecten te realiseren door mee te doen aan onze steunactie?

ZOMERKAMPEN VAN DE LIGA

Een terugblik naar de leukste, anti-vriendelijke zomerkampen van de Liga Autisme Vlaanderen



Limburgse Stichting Autisme

WELKOM

Beste lezer,

Na een eerder flauwe zomer mochten we nog genieten van een mooie 'Indian Summer'. Tegelijkertijd worden vanaf 1 oktober heel wat coronamaatregelen versoepeld en wordt ook de mondkemperplicht op heel wat plaatsen opgeheven. Onder andere in de horeca en dus ook in onze brasserie en dagcentrum De Kapelanij. We treden u dus weer graag tegemoet met onze breedste glimlach. Maar ook voor onze bewoners en personeelsleden is deze versoepeling een hele verademing. Op deze manier kunnen we hopelijk terug naar een volledig normale pre-corona situatie evolueren, maar we hebben er alle begrip voor als dit voor velen onder u nog wat onwennig aanvoelt. We zetten alleszins stappen in de goede richting.

De voorbije maanden hebben we met veel plezier kunnen vaststellen dat er heel wat PAB en PVB budgetten zijn toegekend. Ook voor het laatste kwartaal van 2021 zit er nog heel wat in de budgettaire pijn en zullen nog vele honderden wachtenden een budget ontvangen.

Ook cliënten die bij ons in begeleiding (geweest) zijn, krijgen nu geregeld een budget. Dit betekent ook dat er op het moment van toekenning geen gebruik meer kan gemaakt worden van de rechtstreeks toegankelijke hulp en dat op dat moment het budget moet ingezet worden om onze begeleiding te betalen. Mocht u zich in dergelijke situatie bevinden, laat het dan snel weten aan uw thuisbegeleid(st)er zodat we snel de nodige administratieve stappen kunnen zetten.

Tenslotte wil ik u er op attenderen dat net zoals vorig jaar heel wat steunacties ten voordele van LSA niet hebben kunnen doorgaan. Hierdoor liepen we als dienst, die rekt op deze sponsoractiviteiten, heel wat inkomsten mis. Gelukkig kunnen we dit jaar wél weer acties op poten zetten. Meer informatie vindt u verder in deze nieuwsbrief. Ik hoop dat we op uw massale steun kunnen rekenen. Alvast dank!

Zoals steeds heeft onze redactie weer zijn best gedaan om dit boekje met tal van interessante artikels te vullen. U vindt ze terug in de vertrouwde rubrieken. Ik wens u veel leesplezier!

Bjorn Ramaekers

LSA is gemachtigd om voor giften vanaf 40 euro een fiscaal attest af te geven. Vrijblijvend melden wij u dat giften gestort kunnen worden op rekeningnummer BE79 3350 0389 8133.



IN DEZE NIEUWSBRIEF

- Pagina 4** In de kijker
- Pagina 6** Steunactie 2021
- Pagina 7** Autisme en feestdagen
- Pagina 10** Speelgoedtips vanuit de Autitheek
- Pagina 12** Liga Zomerkampen
Een terugblik
- Pagina 14** Wat zegt de wetenschap
Autisme en darmklachten
- Pagina 15** Vormingsaanbod najaar 2021
- Pagina 16** En nu jullie



IN DE KIJKER

SPARKSHORTS



float

FLOAT

Disney's Pixar[®] heeft een kortfilm 'Float' gemaakt. Deze is te bekijken via Disney+ en [YouTube](#). Float gaat over een vader die ontdekt dat zijn zoontje Alex anders is. Hij wilt hem beschermen tegen anderen door hem binnen te houden, maar ziet snel dat Alex hierdoor ongelukkig is.

SNOEZELHOODIES

Twister Wear maakt snoezelhoodies of -truien voor jong en oud. In de zachte hoodies kan je zelf je snoezelmateriaal samenstellen: friemelstroken, duimgaten, bijtelementen en fidget-elementen zoals tangles en consoles. Zo kan je altijd snoezelen, zowel subtiel als uitgesproken, zonder in een snoezelruimte te zitten.

De hoodies zijn er voor kinderen en volwassenen en prijzen beginnen vanaf 29,95 euro. Afhankelijk van de materialen die je kiest, wordt de hoodie duurder.

[twisterwear.com](https://www.twisterwear.com)



PAK UIT MET TROOPER TIJDENS DE PAKJESTIJD

**Ons steunen door
online te shoppen?**

TROOPER

Wist je dat je LSA kan steunen zonder ook maar één extra cent uit te geven? Dat kan via Trooper! Wanneer je een online aankoop doet bij de betrokken online webshops, schenkt Trooper een deel van het bedrag aan LSA. En aangezien de tijd voor cadeaus er stilaan aankomt, herinneren we je er nog eens graag om aan ons te denken wanneer je je online aankopen doet.

Ga via www.trooper.be/LSA naar de webshop of [installeer de Trooper-bot](#) in je internetbrowser zodat je ons automatisch kunt steunen.

INZENDINGEN

VAN CLIËNTEN

NETWERKENBOOM

Cliënte M. bedacht zelf het idee van een boom om haar netwerk op een visuele manier weer te geven. Ze tekende eigenhandig en zeer creatief de boom, de hartjes, de blaadjes. De dieren werden door haar thuisbegeleidster getekend. De hartjes zijn familie, de blaadjes zijn belangrijke personen in haar leven en natuurlijk konden haar huisdieren niet ontbreken. Hoe korter bij het grote hart, hoe meer van betekenis de personen zijn.

Alle personen hebben we opgehangen met kneedgum zodat deze flexibel aanpasbaar zijn.



EEN BIJZONDERE HOBBY

Hoi, ik ben Jochen en ben 12 jaar oud

Mijn hobby is duiken

Ik ben het gaan doen omdat het me cool leek

En ik duik nu bij Jaqua in Hasselt

Ondertussen duik ik al 2 jaar

Wel jammer dat er door corona niet gedoken mag worden

Ik kijk er fel naar uit om terug te duiken

Bij het duiken leer je mensen vertrouwen + je maakt vrienden

En onder water is het heel mooi en het maakt me rustig

Je komt ook vissen tegen en krabben

Echt zalig om te doen

MAGASSINE ZOEKT SCHRIJF- OF TEKENTALENT!

Voor onze rubriek 'In de kijker' zoeken we steeds een leuke input van jullie. Ken of ben jij iemand die een mooie tekst kan schrijven, een tekening kan maken, een oproep wilt doen, een verhaal wilt delen...? Stuur het ons door!

Alles is welkom: een gedicht, een ervaringstekstje, een foto van een knutselwerk of tekening, iets zelf gemaakt, een oproep... Alles mag gemaild worden naar lsa.redactie@wegwijs.stijn.be.

STEUNACTIE

WAFEL- EN CHOCOLADEVERKOOP

Door de coronacrisis hebben we meer dan een jaar onze evenementen en activiteiten moeten inperken. Maar het gaf ons ondertussen de tijd om te **brainstormen over nieuwe projecten**. Zo hebben we onder andere onze hulpverlening uitgebreid naar blended (online) hulpverlening en willen we vanaf dit jaar meer en nieuwe vormen organiseren.

Help jij ons om deze projecten te realiseren met onze steunactie?

Dit najaar organiseren we een wafel- en chocoladeverkoop ten voordele van de twee thuisbegeleidingsdiensten Limburgse Stichting Autisme en [Dienst Ambulante Begeleiding](#).

De vanille- en chocoladewafels zijn al gekend, maar dit jaar breiden we ons aanbod uit met chocoladetruffels en -zeevruchten.

Kies uit ons heerlijk aanbod:



Vanille wafels
700 gr - 5 EURO



Chocolade wafels
700 gr - 5 EURO



Wafelmix
700 gr - 6 EURO



Truffels met
chocoladevulling
250 gr - 6 EURO



Chocolade
zeevruchten
250 gr - 6 EURO

Geef je bestelling door via het [online bestelformulier](#) **vóór 14 november 2021**.

Bestellingen kunnen worden afgehaald in Zonhoven of worden meegegeven via uw thuisbegeleid(st)er **vanaf 1 december 2021**.

Omdat we alles veilig willen houden, aanvaarden we **enkel betalingen via overschrijving**.

Je bestelling is pas definitief na ontvangst van de betaling. Je ontvangt een betalingsuitnodiging via mail.

Alvast bedankt namens het team van Limburgse Stichting Autisme en Dienst Ambulante Begeleiding!



AUTISME EN FEESTDAGEN

Als we aan december denken, denken we vooral aan Sinterklaas die op bezoek komt en aan de vele cadeautjes en familiebezoekjes die daarbij komen kijken. Aan Kerstmis, een periode die veel voorbereiding vraagt zoals het plannen en organiseren van het kerstdiner, cadeautjes aankopen en aanwezig zijn op familiebezoekjes. En ten slotte aan Nieuwjaar, wanneer we met familie en vrienden feestelijk klinken op het nieuwe jaar. Tel daar eventuele verjaardagen bij en je beseft al gauw dat december een erg drukke maand is. Autisme of geen autisme; er komt veel op je af.

Je kan er niet aan ontkomen. Je krijgt speelgoedboekjes aan huis geleverd, op tv draait de reclame omtrent Sinterklaas en Kerstmis, de winkels worden feestelijk aangekleed, op school worden tekeningen en verlanglijstjes gemaakt voor de Sint en Kerstman, er wordt een nieuwjaarsbrief geschreven... Iedereen ervaart deze feestdagen op zijn manier. De ene persoon kijkt enorm uit naar deze feestdagen, de andere persoon kijkt ertegen op.

In dit artikel willen we ons focussen op hoe we de feestdagen zo anti-vriendelijk mogelijk kunnen maken voor personen met ASS. Want deze doelgroep ervaart vaak extra veel spanning en onrust in deze feestmaand.

DUIDELIJKHEID IS DE BOODSCHAP

Personen met autisme zijn het meest ontspannen wanneer er duidelijkheid, voorspelbaarheid en veiligheid heerst. Ze zijn vaak niet in staat om deze duidelijkheid, voorspelbaarheid en veiligheid zelf in te bouwen en zijn daarvoor afhankelijk van ouders, leerkrachten, opvoeders... Denk maar aan de pictogrammen of daglijnen die we gebruiken in hun dagelijkse leven.

Als we kijken naar wat autisme precies is, kunnen we stellen dat er bij autisme een informatieverwerkingsverschil is. Daar waar mensen zonder autisme prikkels die op hen afkomen goed kunnen filteren, kunnen personen met autisme dit niet goed. Alle informatie komt dus even hard in het brein binnen. Als we hierbij even een sprongetje maken naar de feestdagen, zien we dat er bij de feestdagen héél wat nieuwe prikkels op ons afkomen. Personen met autisme gaan deze hoeveelheid prikkels op een tragere manier verwerken en opslaan, waardoor er een vol hoofd kan ontstaan. Dit volle hoofd kan dan weer leiden tot onrust, spanning of moeilijk gedrag.

Om de persoon met autisme hierin zo goed mogelijk te begeleiden, is het belangrijk dat we zo veel mogelijk nieuwe prikkels

10 tips op de volgende pagina

OM DE FEESTDAGEN
AUTI-VRIENDELIJK TE MAKEN

(of informatie) zelf al gaan invullen. We moeten hierbij zo goed mogelijk gaan inschatten hoeveel prikkels het kind aankan. Hoe meer informatie we zelf al gaan invullen voor het kind, hoe minder verwerkingstijd het nodig heeft. Met andere woorden, we proberen situaties zo voorspelbaar mogelijk te maken voor het kind. Hoe? Wel, door een planning te maken, situaties vooraf te bespreken met het kind en tijdens de situaties zo veel mogelijk te blijven communiceren met het kind.

Iedereen met een vorm van autisme heeft zijn eigen, persoonlijke streepjescode. Hiermee bedoelen we dat iedereen zijn eigen noden en behoeftes heeft. Daarom is het ook moeilijk om algemene regeltjes te formuleren voor de feestdagen. Het belangrijkste is dat je als ouder zelf goed weet wat er allemaal zal gebeuren. Wanneer dit allemaal duidelijk is, kan je deze duidelijkheid overbrengen op het kind. Maak dus een planning en houd je daar ook aan. Er kunnen zich steeds onverwachte dingen voordoen tijdens de feestdagen, maar probeer alles wat te plannen valt, ook te plannen. Dit zorgt voor meer rust, voor jezelf maar ook voor je kind.

W-VRAGEN: WIE, WAT, WAAR, WANNEER EN HOE

Probeer een antwoord te formuleren op de vijf W-vragen: wie, wat, waar, wanneer en hoe. Ook wanneer er iets onverwachts gebeurt, probeer je deze vijf W-vragen zo goed mogelijk te ondertitelen naar het kind.

Zoals hierboven reeds verteld, is het moeilijk om een algemene planning of schema op te stellen, aangezien iedereen met autisme uniek is en een andere hulpvraag heeft.

10 TIPS

Hieronder geven we je enkele tips die je kunnen inspireren en eventueel helpen tijdens de feestdagen. Probeer, ook tijdens de feestdagen, altijd te kijken vanuit de anti-bril.

- 1 Bouw thuis zo veel mogelijk rust in tijdens de feestdagen. Op straat, op school en in de winkels komen kinderen al enorm veel in contact met Sinterklaas of de Kerstman. Zorg er daarom voor dat het kind dit thuis in alle rust kan verwerken. Plan ook zeker geen extra spannende dingen in deze feestmaand zoals een tandartsbezoek.
- 2 Laat de Sint een brief schrijven naar het kind waarin staat wat de kinderen zullen krijgen van de Sint. Zo vermindert de spanning rond de cadeautjes die de Sint zal brengen.
- 3 Ook samen met het kind cadeautjes gaan kopen voor Kerstmis is een goed idee. Op deze manier is het kind voorbereid op welke cadeaus het zal krijgen.
- 4 Wanneer je kind moeilijk inslaapt tijdens de feestdagen, doordat er angsten zijn omtrent het bezoek van de Sint in de nacht, kan je ervoor kiezen om samen met je kind een brief te schrijven naar de Sint waarin je vraagt aan hem om in de avond een bezoek te brengen in plaats van de nacht om de schoen te vullen. Dan kan het kind met een gerust gevoel gaan slapen.



Voorbeeld voorspelbare brief van de Sint

“De dagen voor Sinterklaas zijn elk jaar erg stressvol. Niet weten wat de Sint gaat brengen, zorgt de periode voordien voor veel woedeaanvallen en eetproblemen bij onze zoon Lars (7 jaar). Samen hadden we een brief geschreven naar Sinterklaas en uitgelegd waarom Lars deze periode eigenlijk niet zo leuk vindt. Enkele dagen later was Lars erg verrast toen er een antwoord van de Sint in zijn schoentje zat. Hierin schreef de Sint dat hij belofde om enkel cadeaus te brengen die Lars, samen met zijn mama en papa, heeft uitgekozen. Dat zorgde meteen voor rust in zijn hoofd. Maar toen kon hij ook niet meer wachten tot de Sint zijn cadeaus gebracht had!”

- Annabel, mama van Lars

- 5 Wanneer er met het kerstdiner gegeten wordt met de hele familie, ga je best samen met het kind op zoek naar een rustplekje voor hem/haar. Op deze manier kan het kind zich even terugtrekken wanneer het overprikkeld is.
- 6 Met Nieuwjaar kan het belangrijk zijn om te verduidelijken aan het kind wat er allemaal staat te gebeuren wanneer de klok twaalf uur slaat. Handjes geven/kusjes geven, elkaar gelukkig nieuwjaar wensen, champagne drinken, vuurwerk... Hierbij kan het ook aangeraden zijn om het kind een koptelefoon op te zetten wanneer het vuurwerk wordt afgeschoten.
- 7 Maak een planning, eventueel met pictogrammen, voor de feestdagen. Wanneer zal het volk arriveren? Wanneer zullen we aan tafel gaan voor het kerstdiner? Wanneer gaan we de cadeautjes opendoen? Je kan ook polsen bij je kind waar het nog vragen over heeft, of een boekje bijhouden waar je kind deze vragen in kan opschrijven.
- 8 Kinderen kunnen ook heel wat spanning ervaren aan het begin van de feestdagen. Omdat ze geen duidelijk tijdsbesef hebben, weten ze ook niet goed wanneer ze hun schoen mogen zetten, wanneer Sinterklaas op bezoek zal komen, wanneer ze hun nieuwjaarsbrief moeten voorlezen... Maak daarom een kalender voor het kind waarin je belangrijke datums vermeldt. Ook kan het helpen om een aftelkalender met het kind te maken om visueel te laten zien wanneer het zijn schoen mag zetten of wanneer de Sint op bezoek komt.
- 9 Wanneer de spanning rond Sinterklaas te groot is, kan je er altijd voor kiezen om het geheim van de Sint te vertellen. Voor sommige kinderen geeft dit heel veel rust.
- 10 Versier het huis enkel op de dagen dat er feest is. Zo is het voor je kind duidelijk wanneer en hoelang het feest is en duurt.



GRATIS SINTERKLAAS AFTELKALENDER

Tel op een leuke manier af naar Sinterklaas met deze aftelkalender.

Download hier gratis de tekeningen en instructies om zelf je aftelkalender te maken.

Ga zelf
aan de
slag!

SPEELGOEDTIPS

VANUIT DE SPELOTHEEK

Weldra belanden in onze brievenbus weer de eerste sinterklaasboekjes. Pagina's vol met speelgoed voor je kind. Het wordt weer een zoektocht voor elk kind en iedere ouder om hun verlanglijstje weer op te stellen.

Via deze rubriek willen we je op weg helpen met een aantal leuke spellen voor je kind met ASS voor te stellen. Nieuwsgierig naar meer? Bezoek dan zeker onze spelothek, die elke donderdag geopend is. We helpen je daar graag verder!

Smartgames doen het meestal goed bij kinderen met autisme: je hebt er voor elke leeftijd. Hieronder enkele voorbeelden die in onze spelothek te vinden zijn.

Day & night

Kan jij licht brengen in de duisternis? 'Dag & Nacht' is een spel dat meegroeit met de vaardigheden van jouw kind. Zoals de nacht op de dag volgt, zo worden de 24 'dag'-opdrachten opgevolgd door de 24 moeilijkere 'nacht'-opdrachten. Hierdoor is 'Dag & Nacht' geschikt voor kinderen van 1,5 tot 5 jaar.x

3 kleine biggetjes

Er was eens... een betoverend denkspelletje met 3 biggetjes en een wolf. Kan jij de biggetjes hun huis helpen bouwen, zodat ze buiten kunnen gaan spelen? Maar kijk uit! Zorg ervoor dat ze veilig in hun huisjes zitten, wanneer de wolf in de buurt is. Dit puzzelspel is ideaal voor de handjes van jonge kinderen van 3-6 jaar, met drie grote, stevige puzzelstukken die gemakkelijk vast te houden zijn.

Cannibal Monsters

'Cannibal Monsters' is een schitterende puzzel voor jongeren vanaf 7 jaar. 'Cannibal Monsters' is weer een schitterende puzzel uit de 'Smartgames-stal' die, door de oplopende moeilijkheidsgraad, voor heel wat uitdaging en ontspanning zal zorgen!



Day & Night
€ 31,75 - bol.com



Drie kleine biggetjes
€ 24,99 - bol.com



Cannibal Monsters
€ 19,95 - kubuswinkel.nl

Coöperatieve spellen zijn bordspellen waarin spelers samenwerken om een gemeenschappelijk doel te bereiken, met als resultaat winnen of verliezen als groep. Voorbeelden hiervan zijn:

Boomgaard

Oogst het fruit voor de raaf ermee vandoor gaat! In dit leuke spel van HABA voor de kleintjes vanaf 3 jaar bepaalt de dobbelsteen of je de raaf te snel af bent.

Pluk een of twee vruchten van de boomgaard naargelang het aantal ogen op de dobbelsteen of leg een stukje van de ravenpuzzel in het midden. Als je alle fruit geoogst hebt voor de ravenpuzzel volledig is, win je! Je speelt samen tegen de raaf.

Teken je mee?

Trek de kaarten en ga aan de slag. In groep of lekker in je eentje. Meer dan duizend mogelijkheden om te tekenen volgens de knotsgekke opdrachten van Hervé Tullet. Je hebt enkel wat papier en kleurpotloden, wascokrijtjes of stiften nodig.



Boomgaard
€ 35,55 - bol.com

Teken je mee?
€ 15,99 - paagman.nl

Constructiemateriaal doet het altijd goed. Vele kinderen houden ervan om te bouwen via een plan. Voorbeelden van constructiemateriaal zoals Knex, Lego en Magnetix vinden jullie alvast terug in onze Autitheek.



Fidget pad
€ 5,95 - bol.com



Squigz mini (75 onderdelen)
€ 32,99 - bol.com



Pop it - verschillende soorten
Rond de € 5,00 euro

Fidget toys of sensorisch materiaal: Vergeet zeker deze spelen niet. Vaak worden ze vergeten bij het uitzoeken van speelgoed, terwijl vele kinderen met ASS er plezier aan beleven.

Fidget pad

Als je zoon of dochter graag aan van alles pulkt en friemelt, zal dit cadeautje veel gebruikt gaan worden. Dus als jouw kind ook rusteloze handen heeft, is dit friemel speelgoed zeker een aanrader.

Squigz

Met de Squigz kun jij je eigen draai geven aan jouw constructie! Draaien, buigen of in een lus leggen, het kan allemaal. Maak een makkelijke connectie tussen de zuignappen. Dit speelgoed is ideaal voor kinderen die van friemelen en draaien houden.

Pop it

De pop it verlicht stress en angst door simpelweg met dit speelgoed te spelen. Druk de bubbel naar beneden en Pop it! Druk gewoon met de belletjes naar beneden en ze maken een licht ploffend geluid; draai het om en begin opnieuw. Just pop it!



LIGA ZOMERKAMPEN

Veel kinderen hebben maandenlang uitgekeken naar de anti-vriendelijke zomerkampen van de Liga Autisme Vlaanderen. Nu blikken wij terug naar hun leukste tijd van deze zomer.

SPETTEREND SPELKAMP

Samen met achttien enthousiaste kids ging het Spetterend Spelkamp op zondag 1 augustus in Maaseik van start! Met een team van zes animatoren van Jonge Helden en vier thuisbegeleiders kon een geslaagde kampweek gerealiseerd worden waarbij elk kind zich op zijn eigen unieke manier kon uitleven!

We kwamen terecht bij gekke professor 'Pen' en zijn hulpje Panya. De professor bleek niet zo slim als eerst gedacht! Door het spelen van mega toffe spelletjes, opdrachten, zoektochten en creatieve uitvindingen kwamen we erachter dat de professor NEP was! De kinderen konden hem ontmaskeren en veroordeelden hem tot een zeer slijmerige slijmdouche! Hilariteit alom!

Het kamp werd afgesloten met een grootse lego-bouwactiviteit die georganiseerd werd door de enige echte Lego Masters! Het was een superweek waarin veel gespeeld, gelachen, gebiljart, gepingpongd, geëxperimenteerd, geknutseld, verkleed en gedanst werd. Kortom, een eerste fantastische editie van het spetterend spelkamp!

De rugzakjes van de kids en begeleiders zitten weer vol met prachtige herinneringen en samen kijken we uit naar de volgende editie!



TECHNIEK MAGNIFIEK-KAMP

Het Techniek Magnifiek-kamp was ook dit jaar in augustus een fantastische ervaring met nieuwe ontdekkingen, wisselend weer, grapjes en raadsels bij de kinderen onderling en met veel plezier. De techniekactiviteiten in de voormiddag vanuit de academie in Houthalen waren een schot in de roos voor onze tien- tot twaalfjarigen: drones besturen, robots programmeren, een bibberspel maken, 3D ontwerpen... In de namiddag hadden we korte kamermomentjes, vrije tijd (waarin het spelletje weerwolven erg in de smaak viel) en georganiseerde spelletjes die voorbereid werden door animatoren vanuit AFYA.

Gemotiveerd waren ze wel om de wereld te beschermen tegen robots, op het domein op zoek te gaan naar kaartjes, codes te kraken, opdrachten uit te voeren, te knutselen en om zoveel meer tofs.

Douchen moest ook wel eens gebeuren, dus dit deden we 's avonds. Andere avonden werden gevuld met kennismakingsspelletjes, film kijken, weerwolven en ons slotfeestje (met toeters en belletjes én chips natuurlijk).

Veel kinderen gaven het kamp op hun kamprapportje een 10 op 10! Een geslaagd en tof kamp dus, zowel voor de kinderen als voor de begeleiders.



TRICKS EN TECHNIX-KAMP

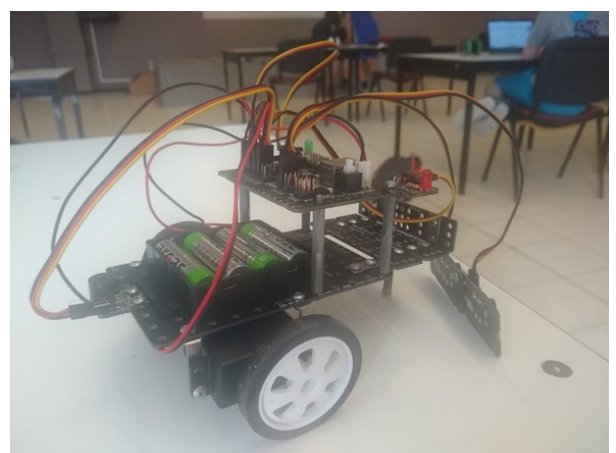
Wij hebben een supergeslaagd Tricks en Technix-kamp gehad! Met vijftien jongeren en zeven begeleiders mochten we een week verblijven in het Agneteninternaat in Peer. Het fijne aan dit internaat is dat elke jongere zijn/haar eigen slaapkamer heeft. Het voordeel hiervan is dat het eenvoudig is om de rust op te zoeken en dat er 's nachts geen overlast is van snurkende, kuchende en dromende mensen.

Elke dag waren er in de ochtend en de avond activiteiten in en rondom het internaat en in de middag was er altijd een activiteit van de techniek- en wetenschapsacademie. We hebben onder andere met drones gevlogen, robots gebouwd en geprogrammeerd. Verder hebben we met lasergeweren geschoten, casino gespeeld, STEM-proeven gedaan en nog veel meer.

Alle jongeren hebben enthousiast meegedaan met de activiteiten. Als het soms even te veel werd, koos een jongere ervoor om even toe te kijken, iets anders te doen of rust te zoeken in een andere ruimte. En als er dan weer genoeg energie was, konden ze weer instappen en meedoen.

We hadden een keigoede kookploeg mee. Ze kookten hartstikke lekker. Ze hielden zoveel als mogelijk rekening met de vraag van de jongeren. Dit betekende niet dat elke dag gekozen mocht worden wat er gegeten werd, maar als een jongere aangaf iets niet lekker te vinden, of bijvoorbeeld de saus liever apart had, dan werd dit gedaan.

Zowel de jongeren als de kampbegeleiders hebben een supertof kamp gehad!



WAT ZEGT DE WETENSCHAP?

AUTISME EN DARMKLACHTEN

Hebben mensen met ASS vaker darmklachten dan mensen zonder ASS? Wanneer deze vraag gesteld wordt aan hulpverleners die werken met mensen met ASS en hun omgeving, lijkt het antwoord volmondig 'ja' te zijn. Het thema leeft ook binnen het wetenschappelijk onderzoek, maar een sluitend antwoord is er nog niet. Dit komt omdat er nog maar weinig kwaliteitsvolle studies zijn. De bestaande literatuur op een rijtje gezet, kunnen we voorzichtig besluiten dat darmklachten iets vaker voorkomen bij mensen mét ASS dan bij mensen zonder ASS.

Er zijn echter op dit moment nog steeds meer vragen dan antwoorden: Hoe vaak komen darmklachten voor? Wat veroorzaakt darmklachten? Om welke klachten gaat het juist? Er moet dus nog meer onderzoek gebeuren om een antwoord op deze vragen te krijgen.

Verschillende studies probeerden de vraag 'Wat veroorzaakt darmklachten' te beantwoorden, specifiek voor mensen met ASS. Bij een deel van mensen met ASS vinden studies verstoringen in het immuunsysteem en de vertering van eiwitten zoals gluten en melkeiwitten. Dit kan een chronisch ontstoken darmstelsel als gevolg hebben, alsook een intolerantie voor deze eiwitten, wat aanleiding kan geven tot verscheidene darmklachten. Wat de verstoring in het immuunsysteem en de vertering veroorzaakt, is nog onduidelijk. Ook hier is dus meer onderzoek aangewezen.

Veel mensen stellen zich ook de vraag of we de ASS-symptomen kunnen verbeteren door de darmklachten aan te pakken. Op dit moment is er onvoldoende bewijsmateriaal om te stellen van wel. Dat er een verband zou bestaan tussen de darmwerking en de hersenen (we noemen dit ook wel de 'gut-brain' verbinding) wordt soms geopperd. Deze theorie over de verbinding tussen de hersenen en de darm, stelt dat de biochemische processen in de darmen de hersenontwikkeling (en ASS-symptomatologie) zouden beïnvloeden. Deze theorie is op dit moment niet wetenschappelijk onderbouwd, maar biedt wel mogelijkheden voor toekomstig onderzoek.

Darmklachten leiden zowel bij mensen met ASS als mensen zonder ASS tot heel wat ongemakken. Logischerwijs zal een afname in darmklachten wellicht ook gedragsmoeilijkheden ten gevolge van deze ongemakken doen afnemen. Bij die groep mensen met ASS die effectief darmklachten ervaren (bijvoorbeeld vanwege gluten- of melkeiwitten of een verstoorde darmflora), zou een aangepast dieet of een behandeling op basis van probiotica een gunstige invloed kunnen hebben op gedrag. Het onderzoek kent echter heel wat tekortkomingen waardoor we de conclusies toch weer in twijfel moeten trekken. Naast het schrappen van gluten- of melkeiwitten of het toedienen van probiotica, wint ook het ketonendieet aan populariteit. Er is echter geen wetenschappelijke evidentie die aantoont dat dit dieet mensen met ASS zou helpen. We kunnen dus stellen dat er op dit moment voor geen enkel dieet of behandeling met voedingssupplementen voldoende evidentie dat het de ASS-symptomen vermindert.



VORMINGSAANBOD

NAJAAR 2021

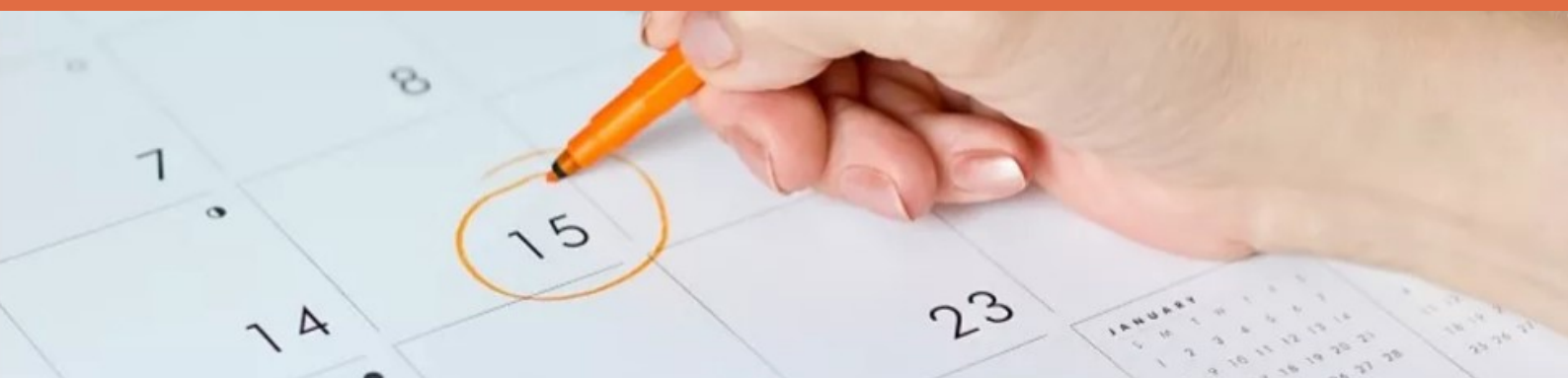
Wil je meer weten over autisme? Zit je met vragen en wil je alvast praktische tips die je thuis kan toepassen? Wil je andere ouders ontmoeten en ervaringen delen? Schrijf je dan nog snel in voor één van onze vormen die dit najaar plaats vinden.

VORMING	(START)DATUM	UUR	LOCATIE	DOELGROEP
Grootoudercursus	Woensdag 06/10/2021	9:00 - 11:30	Zonhoven	Grootouders
Webinar 'Wat is ASS?'	Woensdag 13/10/2021	19:30 - 21:30	Online	Iedereen
Oudercursus +14 jaar	Donderdag 18/11/2021	19:00 - 21:30	Online	Ouders
Babbelbox Autisme en feestdagen	Maandag 22/11/2021	19:30 - 21:30	Online	Gezinnen
Basisvorming autisme voor onderwijzend personeel	Dinsdag 19/10/2021	9:00 - 16:00	Zonhoven	Scholen
Autivriendelijke speelplaats	Dinsdag 16/11/2021	9:00 - 12:00	Zonhoven	Scholen
Belevingsparcours	Dinsdag 23/11/2021	13:30 - 16:00	Zonhoven	Scholen en hulpverleners
ImPACT-training	Woensdag 26/01/2022	9:30 - 11:30	Zonhoven	Ouders



Klik op de link voor meer informatie en inschrijvingsmogelijkheden.

BEKIJK ONS VOLLEDIG VORMINGSAANBOD
VOOR 2021-2022 OP WWW.LSA.BE



EN NU JULLIE

Lou is helemaal zot van Sinterklaas, maar niet van de cadeautjes die de goede man brengt. Zijn mama Lobke vertelt hoe hij het hele jaar door bezig is met de Sint en zijn zware pieten.

Sinterklaas, het is bij ons thuis niet iets wat zich tot het eindejaar beperkt. Heel het jaar door, zelfs bij een hittegolf of in de lente wanneer de eerste blaadjes aan de bomen verschijnen, kunnen we zomaar ineens sinterklaasliedjes horen door de boxen van Lou zijn tablet.

Lou is gek van de goedheiligman en zijn pieten. Hij kent al een heel repertoire sinterklaasliedjes uit zijn hoofd. Van 'Sinterklaas kapoentje', tot 'Zie ginds komt de stoomboot' en alles ertussenin. Dit jaar is de nieuwe favoriet 'Hoort wie klopt daar kinderen'. En terwijl hij dat liedje opzet, loopt hij vol enthousiasme naar het raam en begint te kloppen. En zijn gezichtje glundert dan helemaal.

Op YouTube kijkt hij ook sinterklaasfilmpjes en zijn oogjes blinken bij het zien van zijn helden Sinterklaas en de fratsen van de pieten. Ook als de sint in het dorp aankomt, zien we hem glunderen. 'Sinterklaaaaaas!' roept-ie dan luid. Een handje van de Sint en een high five van zwarte piet en zijn dag kan niet meer stuk.

Sinterklaas, voor veel kindjes is dat heel veel spanning. Vooral over wat de sint allemaal gaat brengen van cadeautjes. Maar dat is bij Lou niet het geval. Hij geniet gewoon van het concept Sint. Die cadeautjes dat moet allemaal niet. Jarenlang bracht de sint hopen kadootjes, zodat onze hele tafel vol lag. En Lou? Die bekeek het niet.

Die vliegt direct naar de mandarijntjes en de chocola en eet zijn buikje rond. Het speelgoed? Dat hoeft eigenlijk niet. Van al dat nieuw speelgoed raakt Lou overstuur en overprikkeld. Hij weet gewoon niet wat hij er allemaal mee moet aanvangen want spelen, dat lukt hier niet zo goed.

Bij zijn broer is dat heel anders: die geniet van al dat nieuw speelgoed en zien of horen we de hele dag niet meer.

Vorig jaar hebben we dan ook aan de Sint doorgegeven dat het hier echt niet zoveel moest zijn. Lou kreeg 1 cadeautje en een hele hoop lekkers en weet je wat? Het was de beste Sinterklaas





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.