



Limburgse Stichting Autisme

MAGASSINE

Driemaandelijks tijdschrift van de **Limburgse Stichting Autisme**
Okt - nov - dec 2020

ZELFSTANDIG WONEN MET ASS

Personen met ASS vertellen zelf over hun ervaring

ALLE VOORDELEN OP RIJTJE

Op je eigen benen staan én kunnen genieten van heel veel voordelen

ASS BIJ MANNEN VS. VROUWEN

Wat zegt de wetenschap?

Alle gezinnen, op dit ogenblik in begeleiding op onze dienst, ontvangen deze nieuwsbrief. Wanneer de begeleiding afgerond is, kan men de nieuwsbrief verder ontvangen tegen betaling van 10 euro per jaar op rekeningnummer BE79 3350 0389 8032. Zowel een gezin met een jong kind, jongere of volwassene ontvangt deze nieuwsbrief met een diversiteit aan thema's en mededelingen. U leest wat voor u van toepassing is.



Limburgse Stichting Autisme

Limburgse Stichting Autisme

Donkweg 49

3520 Zonhoven

Driemaandelijks tijdschrift— oktober - november - december 2020

V.U.: Limburgse Stichting Autisme

Bjorn Ramaekers —Donkweg 49—3520 Zonhoven

☎ 011/55 99 60

✉ LSA@wegwijs.stijn.be

i www.lsa.be

f facebook.be/limburgsestichtingautisme

INHOUDSOPGAVE

Welkom	4
In de kijker	6
Zelfstandig wonen met ASS	8
Cliënten vertellen zelf over hun ervaringen	
Autismechat	11
Alle voordelen op een rijtje	12
Een overzicht van alle voordelen waar je recht op hebt	
Wat zegt de wetenschap?	16
Autisme bij mannen vs. Vrouwen	
BabelgASSt-werking	18
Vormingen	20
Vijverplein	21
En nu jullie	22



WELKOM

VOORWOORD

Beste lezer,

Het voorbije half jaar zijn we allemaal op de proef gesteld door Covid-19. En ook het komende half jaar zal nog heel wat geduld van ons en van u vragen. Als dienst zijn we blij momenteel weer meer mobiel te kunnen werken, al dan niet aangevuld met begeleiding op afstand via videobellen of chat. Intussen is dit iets wat bij het 'nieuwe normaal' lijkt te horen.

Uit onze bevraging blijkt dat niet alleen u, als cliënt, maar ook onze begeleiders deze combinatie van digitale en mobiele begeleiding een uitstekend alternatief vinden. We zullen de begeleiding op afstand de komende maanden zeker nog gaan nodig hebben, de stijgende cijfers van het aantal besmettingen indachtig. Intussen doen wij bij de overheid een oproep om deze snel ingevoerde digitalisering met betrekking tot begeleidingswerk snel te verankeren in de regelgeving zodat dit niet enkel een maatregel bleek om Corona te bestrijden maar we hier ook achteraf nog gebruik van kunnen maken als volwaardig alternatief voor de reguliere mobiele begeleiding.

Nu de zomer officieel aan zijn einde is gekomen, zijn de vertrouwde routines, weliswaar met enkele 'Corona-aanpassingen' waarschijnlijk terug opgestart. School en hobby vullen onze agenda's weer. Als dienst hebben we bij het begin het dit schooljaar sterk ingezet op de opstart van GIO-trajecten.

Zoals u allicht weet, gaat het hier over een nieuwe functie binnen de Rechtstreeks Toegankelijke Hulp. Onze begeleiders werken via deze nieuwe functie samen met kinderopvang en het gewoon onderwijs en trachten de participatie van jonge kinderen van 0 tot 7 jaar met (een vermoeden van) autisme in inclusieve contexten, zoals de kinderopvang en het gewoon onderwijs, extra te ondersteunen. Ook na de Kerstvakantie kunnen we weer een aantal nieuwe trajecten opstarten. Indien u hier meer info over wenst, kan u altijd contact opnemen met de dienst.

Tenslotte wil ik u er op attenderen dat heel wat steunacties ten voordele van LSA de voorbije maanden niet hebben kunnen doorgaan. Ook de later op het jaar geplande activiteiten, zoals onze Kerstmarkt, zullen niet kunnen plaatsvinden. Hierdoor lopen we als dienst, die rekt op deze sponsoractiviteiten, heel wat inkomsten mis. Graag wil ik u er op wijzen dat voor giften, gedaan in 2020 de belastingvermindering 60% bedraagt van het gestorte bedrag (ipv 45% in voorgaande jaren). 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

De zomervakantie is voorbij, het schooljaar is weer van start gegaan. De lockdown hebben we dan wel achter de rug, maar ons doen en laten wordt nog steeds sterk bepaald door de corona-maatregelen. Het was voor iedereen zoeken naar een nieuw ritme, om op een corona-proof manier onze dagelijkse activiteiten weer op te pikken. Dankzij het onderwijspersoneel wordt 'on campus' onderwijs weer mogelijk, maar ook de kinderen en hun ouders tonen veel begrip voor de nieuwe regels en afspraken. We dragen allen ons mondkapje keurig, houden afstand en wassen en/of ontsmetten onze handen regelmatig. Het is 'het nieuwe normaal'. Desondanks kijken we vol goede moed naar het nieuwe jaar en kruisen we de vingers voor een goed werkend vaccin!

In deze nieuwsbrief maak je kennis met de verschillende meningen en ideeën die (jong) volwassenen hebben rond zelfstandig wonen. Zo delen drie personen met autisme in verschillende leefomstandigheden hun positieve ervaringen van zelfstandig wonen, welke taken moeilijk verlopen, op welke externe hulp ze een beroep doen etc. Je leest het interview op [pagina 8](#).

Denkt ook jouw zoon/dochter eraan om alleen te gaan wonen? Verschillende diensten bieden tegemoetkomingen en voordelen waar personen met autisme voor in aanmerking zouden kunnen komen. Op [pagina 12](#) zetten we alle voordelen waar je recht op hebt op een rijtje.

Wanneer men spreekt over autisme, denken de meeste mensen vaak automatisch aan jongens en/of mannen met autisme. Dit is niet zo vreemd als je weet dat ASS vaker bij mannen wordt vastgesteld. Maar hoe zit het dan bij vrouwen? Zijn er effectief minder vrouwen met ASS of zijn ze ondergediagnosticeerd? Op [pagina 16](#) kom je meer te weten over de verschillen tussen mannen en vrouwen met autisme.

Omwille van de coronacrisis zijn dit najaar alle cursussen voor gezinnen (ouder- en brussencursus) geannuleerd. We hopen dat deze in 2021 wel weer op een veilige manier kunnen doorgaan en houden jullie op de hoogte over ons aanbod. Onderwijzend personeel kan op [pagina 20](#) wel een aanbod vormen terugvinden.

Ook bij het Vijverplein is men opgelucht dat de lockdown voorbij is. De bewoners genieten opnieuw van activiteiten, filmavondjes etc. Maar toch is het niet helemaal terug zoals vroeger. Hoe Vijverplein zich aanpast aan 'het nieuwe normaal' lees je op [pagina 21](#).

Tot slot verweist cliënte Elisabeth ons met een mooi gedicht, waarmee de laatste MagASSine van 2020 afgesloten wordt. Tot volgend jaar!



IN DE KIJKER

In elke Magassine informeren we jullie over weetjes en gebeurtenissen over de dienst zelf, maar is er ook plaats voor nieuwigheden, kijk- of leestips, alsook jullie eigen inzendingen! Stuur jouw idee, oproep, tekening, talent... door naar LSA@wegwijs.stijn.be met vermelding van onze nieuwsbrief en we zorgen ervoor dat jouw inzending een plaats krijgt in Magassine!

ZOEKERTJE

Hallo,

Ik ben een jonge vrouw van 32 jaar uit Sint-Truiden. Ik ben een bezige bij. Ik hou van handwerk, naaien met mijn stikmachine. Ik ben op zoek naar iemand die me hier af en toe een handje bij kan helpen.

Daarnaast volg ik ook een glutenvrij en sojavrij dieet. Ik zou heel graag willen leren bakken en koken rekening houdend met dit dieet.

Dus kan je me helpen met handwerk of bakken of koken, dan wil ik graag meer van je leren. Dit kan zelfs tegen een kleine vergoeding en de frequentie spreken we samen af. Heb je interesse? Reageer dan op dit zoekertje via het mailadres lsa.redactie@wegwijs.stijn.be.



OPROEP VAN EEN CLIËNT

Hallo allemaal,

Ik ben een jongen van 15 jaar, zit in het gewoon onderwijs en woon in regio Kinrooi. Jongeren rondom mij hebben vaak andere interesses dan ikzelf en ik ben op zoek naar een leeftijdgenoot die dezelfde dingen leuk vindt als ik... Het zou erg fijn zijn als je van in de buurt bent, zodat ik zelf naar je toe kan gaan. Als je wat verder woont, dan vinden we daar ook wel een oplossing voor.

Mijn interesses zijn: sportschool, wandelen, fantasiespellen spelen (zónder computer, echt in onze fantasie), muziek luisteren (vooral rap), jack septiceye (youtuber) kijken, natuur, lezen....

Ik heb autisme en misschien is het ook wel goed om iemand te leren kennen die ook autisme heeft. Daardoor kunnen we elkaar misschien wel wat beter begrijpen ;-).

Herken je je in deze oproep en heb je wel zin om eens contact op te nemen, dan kan dat via mijn moeder op het nummer 0031 639 024 702.

Twijfel je een beetje, dan mag je zeker ook gewoon informerend bellen of whatsappen ;-)

Misschien tot binnenkort!

EEN HOBBY DIE BIJ JE PAST

Autisme leeft biedt vrijetijds- en ontmoetingsactiviteiten voor kinderen, jongeren en (jong) volwassenen met ASS. misschien ken je speelpleinwerking de puzzel in Hasselt, Maasmechelen en Pelt of jeugdvereniging de Spetters in Hasselt al.

Sinds 2019 werd een nieuw project uitgerold waarbij Autisme Leeft samenwerkt met externe partners voor het aanbieden van diverse hobby's in regio Hasselt. Ze trachten hiermee een antwoord te bieden voor kinderen, jongeren en (jong)volwassenen, met een (rand)normale begaafdheid, die geen aansluiting vinden in het aanbod van reguliere vrijetijdsinitiatieven of G-sport.

De focus op ligt op het positief beleven van een hobby, het verbreden van sociale contacten en het verkleinen van de drempel door in kleine groepjes te werken. Er is duidelijke informatie op voorhand en heldere uitleg tijdens de activiteiten. Ze gaan voor een individuele aanpak zodat iedereen kan deelnemen.

Welke hobby's kan je zoal uitoefenen?

- Theater en DJ-workshops in samenwerking met Villa Basta
- Sporten zoals bokslessen, zwemlessen en yoga in samenwerking met de Sportdienst van de stad Hasselt
- Programmeren (Lego Mindstorms) in samenwerking met HUJO
- Muzieklessen, turnlessen, kooklessen, naailessen, make up lessen in samenwerking met getalenteerde vrijwilligers

De meest up to date info en inschrijven kan je vinden op de website.

 www.autismelimborg.be/activiteit/hobbys



25 NIEUWE SPELLETJES DANKZIJ CERA

Tijdens de corona-lockdown zaten de bewoners van Residentie Vijverplein met een overvloed aan vrije tijd. Hun gekende daginvulling viel weg doordat men niet meer naar het werk of de dagbesteding konden gaan. Daarom deden we een oproep bij CERA. Zij zorgde ervoor dat we de vrije tijd konden invullen met een hele hoop gezelschapsspellen, consoles, games en stripverhalen. Zo kunnen de bewoners altijd op een leuke activiteit terugvallen.

CERA: "Met zo'n 400.000 vennoten is Cera een van de grootste coöperaties van België. We brengen mensen, middelen en organisaties samen, bundelen krachten, nemen initiatieven en realiseren projecten met een duidelijk doel: samen investeren in welvaart en welzijn."

Meer weten? Surf naar www.cera.coop.

JOUW OPROEP HIER?

Heb jij een oproep, zoekertje of wil je iets leuk met anderen delen? Stuur dan jouw bericht of verhaal naar Isa.redactie@wegwijs.stijn.be en wie weet verschijn jij wel in de volgende editie van Magassine!

ZELFSTANDIG WONEN MET AUTISME



In de vorige editie van ons Magassine bekeken we het standpunt van ouders van (jong) volwassene die zelfstandig wonen. Wat kan er moeilijk lopen, wat zijn vragen en hoe kunnen we ze ondersteunen in het alleen wonen.

In deze editie willen we kennis maken met de verschillende meningen en ideeën die de (jong) volwassenen zelf hebben rond het zelfstandig wonen. We hebben hiervoor een aantal personen met autisme bevroegd en nemen jullie graag mee in de belevingswereld van drie personen met autisme in verschillende leefomstandigheden: een alleenstaande persoon met ASS, een persoon met ASS die samenwoont met een volwassen dochter en een persoon met ASS die samenwoont met een partner.

Wat vind je fijn aan alleen (of samen) wonen?

Alleenstaande: Ik vind het leuk dat ik zelf beslissingen kan maken over wat ik eet, wat ik doe, wanneer ik het doe... Daarnaast vind ik het ook leuk om alleen te zijn na een werkdag of een dag vol vrienden/familie. Dat op mezelf zijn geeft me rust. Ook vind ik het leuk dat ik geen in huis discussies of ruzies meer heb.

Samenwonend met volwassen dochter: Geen rekening moeten houden met een partner en geen verantwoording moeten afleggen is zalig. Ik doe wat ik wil, wanneer ik wil.

Samenwonend met partner: Zelfstandigheid vind ik het fijnste aan het alleen wonen. Een eigen plek, mijn plan kunnen trekken, zelf beslissingen kunnen maken (over bijvoorbeeld het eten), de rust die er is, de mogelijkheid van huisdieren (katjes)... Ik doe wat ik wil

Welke aspecten storen jou aan het alleen (of samen) wonen?

Alleenstaande: Soms voel ik me eenzaam. Het hele reilen en zeilen gepland krijgen en uitvoeren, het

financiële gedeelte en de briefwisseling is vaak ook onduidelijk.

Samenwonend met volwassen dochter: Ik vind het verschrikkelijk wanneer iemand mij 'in gang' wil zetten om iets uit te voeren.

Aan de andere kant weet ik dat het wel nodig is dat er iemand me aanspoort. Autoriteit vind ik niet leuk, maar blijkbaar is het soms wel nuttig. Er stoort me eigenlijk niets aan alleen/met mijn

dochter wonen. Integendeel. Het is wel zo dat er financieel meer ademruimte zou zijn met een werkende partner. Maar is dat een reden om die in huis te halen?

Samenwonend met partner: Samenwonen is een nieuwe uitdaging. Het geplaag van de partner kan ik soms moeilijk plaatsen. En de tijd om alles op elkaar te kunnen afstemmen, zoals het huishouden, vrije tijd of werken, vraagt ook veel tijd.

Wat zijn jouw positieve ervaringen met zelfstandig wonen? Op welke dingen ben je trots in het zelfstandig wonen?

Alleenstaande: De positieve ervaring is dat ik mezelf heb leren kennen, meer zelfstandig ben geworden en ook meer alleen durf te doen. Ik daag mezelf uit. Koken begin ik ook leuker en leuker te vinden.

Samenwonend met volwassen dochter: Ik ben heel trots op het feit dat het me gelukt is om mijn dochter alleen op te voeden en te laten groeien tot de persoon die ze nu is. Er was een ander plan bij haar geboorte, maar ik heb me toch kunnen aanpassen aan de situatie en kunnen omgaan met heel wat frustraties. Dat laatste was vaak met vallen en opstaan. Er waren heel veel frustraties, vooral over officiële instanties. Heel veel viel en vocht ik tegen wat ik onrechtvaardig vond. Maar

uiteindelijk ben ik toch trots op wat ik op dat vlak gerealiseerd heb.

Samenwonend met partner: Ik ben goed in administratie en hou alles goed op orde. Ik ben enorm gegroeid in mijn zelfstandigheid en zelfredzaamheid. Hier ben ik trots op. Ik ben zelfzekerder geworden in de loop der jaren en bijt meer van me af. Dat is positief.

IK HEB MEZELF LEREN KENNEN, BEN MEER ZELFSTANDIG GEWORDEN EN DURF MEER ALLEEN TE DOEN. IK DAAG MEZELF UIT.

Wat vind je nog wel lastig?

Welke taken vind je moeilij-

ker om uit te voeren?

Alleenstaande: Ik doe vrijwel alles alleen, soms helpt het OCMW mij met briefwisseling en facturen samen te doen. Verder helpt mijn mama mij af en toe om boodschappen samen doen. Voor de rest is het allemaal voor mezelf.

Samenwonend met volwassen dochter: Het plannen van taken is makkelijk, het uitvoeren ervan is vaak een ramp. Ik vat plannen aan, maar werk ze vaak niet af omdat ik aan tien geplande taken tegelijk start. Een to-do-lijst geeft een handig overzicht, maar ook chaos omdat er zoveel op me afkomt. De focus bewaren is en blijft een probleem. Van een psychologe heb ik al vaak te horen gekregen dat ik ook moet doseren, maar de theorie in de praktijk omzetten is niet evident.

Samenwonend met partner: Ik maak voor mezelf teveel taken. Ik leg mezelf veel druk op en wil graag alles gepland en gedaan krijgen op regelmatige basis. Maar dat lukt niet altijd.

Heb je hiervoor hulp ingeschakeld? En zo ja, wie komt jou hier dan bij helpen en bij welke taken helpt deze persoon?

Alleenstaande: Ik vind het moeilijk om werk met huishouden te combineren. Ook het papierwerk vind ik heel moeilijk en vaak begrijp ik niet wat ze allemaal zeggen in brieven. Een winkelbezoek plannen vind ik ook moeilijk: Wanneer moet ik

dat meenemen en hoe vaak moet ik gaan etc... LSA begeleidster bekijkt samen met mij wat haalbaar is en of er voldoende evenwicht zit in inspanning en ontspanning

Samenwonend met volwassen dochter: Om de twee weken komt er vier uur lang een poetshulp. Haar taken zijn net iets ruimer dan alleen maar poetsen. Zo ververst ze bvb ook de lakens.

Een begeleidster van LSA komt ook regelmatig op huisbezoek om vooral de paperassen door te nemen en me bij te staan bij GTB en de controlearts van de mutualiteit. Ik weet niet of zij het in de gaten heeft, maar bij haar kan ik ook eens goed ventileren. Ik loop namelijk niet te koop met ASS en dan is het eens fijn om te kunnen praten zonder veel na te denken. Een goede kameraad helpt me met administratie, meestal nadat ik het zelf al 'verprutst' heb. Omdat iedereen het druk heeft, zal ik niet snel een beroep doen op hulp. Soms worden kleine problemen zo groter.

Sporadisch vergezelt mijn dochter me (of andersom) bij een uitstap. Op onbekend terrein neemt dat heel wat stress weg. Alleen zou ik bijvoorbeeld nooit de trein kunnen nemen en voor haar is dat zo simpel. Vermits ik ook nooit met de auto naar een grote stad zou rijden, komen we met de trein er wel eens.

Samenwonend met partner: Strijken en de heg scheren worden uitbesteed aan een externe dienst. Ik werk via een checklist en digitale planning op mijn GSM. Mijn LSA-begeleidster helpt me met het opstellen van de planning en samen kijken we na of iets realistisch en haalbaar is. Ik werk het liefst vanuit een wekelijkse, maandelijkse en jaarlijkse routine.

Lukt het voor jou om je vrije tijd zelfstandig in te vullen of heb je hiervoor hulp nodig?

Alleenstaande: Vrije tijd inplannen lukt prima. Ik luister vooral naar mijn lichaam en hoofd en wat ze nodig hebben. Soms verwen ik mij door een buitenshuis activiteit te doen zoals een ijsje eten of voor kleding shoppen. Maar ik ben wel graag op mezelf dus vaak is het thuis tv kijken, muziek luisteren of in stilte liggen zitten.

Samenwonend met volwassen dochter: Vrije tijd invullen lukt aardig met mijn interesse in de media. Misschien zou het nuttig zijn dat er iemand een rem zou opzetten, maar of dat zou lukken is

de vraag. Ik doe ook vrijwilligerswerk waar ik me nuttig voel, maar door perfectionisme niet van kan genieten. Ik heb altijd gehoopt dat dat voldaan moment zou komen, maar het blijft uit.

Als het allemaal wat veel wordt, vind je me in de tuin. Ondanks dat ik er tijd insteek is die niet helemaal netjes. Het is eerder wat aanmodderen om toch tot rust te komen.

Samenwonend met partner: Ik vul mijn vrije tijd zelf in. Mijn weekplanning ziet er op vlak van ontspanning bijna elke week hetzelfde uit.

SOMS VERWEN IK MIJ DOOR EEN BUITENSHUIS ACTIVITEIT TE DOEN, MAAR IK BEN OOK GRAAG THUIS OP MEZELF



AUTISMECHAT

In januari 2019 startte de Liga Autisme Vlaanderen met de eerste autisme chat in Vlaanderen. Meteen was het een groot succes en hebben we al meer dan 1000 gesprekken achter de rug.

De Autisme chat is een gratis en anonieme chat waar je terecht kan met vragen rondom autisme. De chat wordt bemand door medewerkers van de vier Vlaamse thuisbegeleidingsdiensten autisme (Het Raster vzw, Limburgse Stichting Autisme, Tanderuis vzw en vzw Victor). Telkens kunnen kinderen, jongeren, volwassenen en hun naasten chatten met een operator die klaarstaat voor hen.

Diverse thema's komen aan bod: Vragen over autisme zelf. Hoe omgaan met mijn partner met autisme? Mijn kind heeft de diagnose en nu? Ik ondervind moeilijkheden op school of op het werk door mijn autisme...

Er zijn chatgesprekken met een duidelijk afgelijnde vraag, waarbij de personen slechts een kort gesprek nodig hebben. Daarnaast zijn er ook oproepers die hun verhaal willen doen, die vragen hebben met meer emotionele beladenheid. Voor deze cliënten nemen we de tijd om hen toch een 'luisterend oor' (maar dan al lezend) te bieden.

Ook het cliënteel is erg variabel. We spreken geregeld met ouders, die dan voornamelijk autitips vragen (o.w.v. een acute crisissituatie) of om gepaste hulpverlening te vinden in hun woonregio. Daarnaast zijn heel wat oproepers jongeren. Zij zitten met vragen over school en vriendschappen die stroef verlopen of niet lukken. Liefdes- en relatie thema's komen eveneens ter sprake, zoals de zorgen en onzekerheden die jongeren bij een verliefdheid of net beginnende relatie ervaren. Kinderen met en zonder ASS vinden ook hun weg naar de Autisme Chat. Ze willen over

zichzelf praten of over de moeilijkheden die ze ervaren met hun ouders, broer of zus, leerkracht...

Tot midden maart 2020 verliep onze chatwerking op de manier zoals we gestart zijn (4 dagen per week). Maar toen kwam het coronavirus en de lockdown in België. Alle fysieke hulpverlening viel stil en personen die het al moeilijk hadden, kregen onvoldoende ondersteuning. We voelden dus de nood dat er meer nodig was. Vanuit de overheid kwam de goedkeuring om de chaturen uit te breiden naar 5 dagen per week en van 10 tot 22 uur. Op enkele momenten waren zelfs meerdere operators tegelijk online om de vragen op te vangen. Deze uitbreiding was zeer welkom. We hebben hierdoor meer mensen uit onze doelgroep kunnen bereiken tijdens een moeilijke periode.



De Autisme chat is open van maandag tot en met donderdag van 18 tot 22 uur en op woensdagen van 14 tot 22 uur).

 www.ligaautismevlaanderen.be/autismechat/



ALLE VOORDELEN OP EEN RIJTJE

Zelfstandig wonen zorgt voor veel verantwoordelijkheid en planning, maar gelukkig kan je ook genieten van heel wat voordelen. We zetten ze graag allemaal op een rijtje.

INKOMENSVERVANGENDE TEGEMOETKOMING

Wat?

Dit is een tegemoetkoming die bedoeld is om het inkomen (deels) te compenseren dat je door je handicap niet kan verdienen.

Voor wie?

Voor personen die door hun handicap niet kunnen gaan werken of personen die wel gaan werken of door hun handicap maar 1/3 of minder verdienen van wat iemand zonder handicap op de algemene arbeidsmarkt kan verdienen ('verminderd verdienvermogen').

Voorwaarden

Om recht te hebben moet je voldoen aan alle volgende voorwaarden:

- je handicap moet erkend worden door artsen
- je inkomsten en die van je partner mogen een bepaalde grens niet overschrijden
- je verdienvermogen is maximaal 1/3 van wat een persoon zonder handicap kan verdienen door te werken op de gewone arbeidsmarkt
- je bent minstens 21 jaar
- je bent ingeschreven in het bevolkingsregister
- je bent gedomicilieerd in België en je verblijft in België

Er zijn nog uitzonderingen: zie de website

handicap.belgium.be/nl/onze-dienstverlening/inkomensvervangende-tegemoetkoming.htm

Budgethoogte

Het maximumbedrag voor de inkomensvervangende tegemoetkoming (IVT) is in eerste instantie afhankelijk van je gezinscategorie. Of je dan ook recht hebt op dat maximumbedrag, wordt bepaald aan de hand van het inkomen van je huishouden.

Aanvraagprocedure

Ga naar de volgende website:

handicap.belgium.be/nl/onze-dienstverlening/integratietegemoetkoming.htm

Klik door op de blauwe knop rechts 'My Handicap voor burgers'.



Hulp nodig?

Dan kan je terecht bij je gemeente of OCMW. Ook je ziekenfonds kan je begeleiden bij het invullen van de vragenlijst.

Wachttijd

Als je er recht op hebt, kan het budget relatief snel toegekend worden.

INTEGRATIETEGEMOETKOMING

Wat?

Dit is een tegemoetkoming die bedoeld is als compensatie voor de bijkomende kosten die je als persoon met een handicap hebt om deel te kunnen nemen aan het maatschappelijke leven ('integratie').

Voor wie?

De personen tussen 21 en 65 jaar die moeilijkheden hebben bij het uitvoeren van dagelijkse activiteiten zoals koken, eten, wassen, aankleden, je verplaatsen, gevaar inschatten en vermijden, contacten onderhouden. Dit kan je zowel aanvragen als je werkt en als je niet werkt.

Voorwaarden

Om recht te hebben moet je voldoen aan alle volgende voorwaarden:

- je handicap moet erkend worden door artsen
- je inkomsten en die van je partner mogen een bepaalde grens niet overschrijden
- je bent minstens 21 jaar
- je bent ingeschreven in het bevolkingsregister
- je bent gedomicilieerd in België en je verblijft in België

Er zijn nog uitzonderingen: zie de website handicap.belgium.be/nl/onze-dienstverlening/inkomensvervangende-tegemoetkoming.htm

Budgethoogte

Om de hoogte van je tegemoetkoming te bepalen houdt men wel rekening met je werkelijke inkomst.

Aanvraagprocedure

Ga naar de website handicap.belgium.be/nl/onze-dienstverlening/integratietegemoetkoming.htm.

Klik door op de blauwe knop rechts 'My Handicap voor burgers'.

Hulp nodig?

Dan kan je terecht bij je gemeente of OCMW. Ook

je ziekenfonds kan je begeleiden bij het invullen van de vragenlijst.

Wachttijd

Als je er recht op hebt, kan het budget relatief snel toegekend worden.

PERSOONSVOLGEND BUDGET

Wat?

Het persoonsvolgend budget (PVB) is een budget op maat waarmee een meerderjarige zorg en ondersteuning kan inkopen binnen zijn/haar eigen netwerk, individuele begeleiders, professionele zorgverleners en bij door het VAPH vergunde zorgaanbieders.

Voor wie?

Voor volwassenen met een handicap met een ondersteuningsnood die qua intensiteit, frequentie of tijd de rechtstreeks toegankelijke zorg en ondersteuning overschrijdt.

Aanvraagprocedure

Via het VAPH, door een gespecialiseerd MDT (bv. de mutualiteit).

Waarvoor gebruiken?

Dagondersteuning, woonondersteuning, individuele psychosociale begeleiding, individuele praktische hulp, globale individuele ondersteuning, oproepbare permanentie...

MANTELZORG

Wat?

Mantelzorg is hulp aan een zorgbehoevende door iemand uit de directe omgeving van die persoon. Als mantelzorger bied je langdurig en onbetaald hulp aan een chronisch zieke, een persoon met een beperking, of een hulpbehoevende persoon uit je omgeving.

Waar aanvragen?

Bij de sociale dienst van de mutualiteit.

Hoe?

Via een gesprek waarin zelfredzaamheid van de zorgbehoevende persoon wordt gescoord.

Budget

130 euro per maand.

GERECHTELIJKE BESCHERMINGS- MAATREGELEN

Wat?

De gerechtelijke beschermingsmaatregelen is de vroegere bewindvoering. Dit is een beschermingsstatuur voor personen die niet in staat zijn om zonder bijstand of andere beschermingsmaatregel hun eigen belangen (zowel de goederen als de persoon) behoorlijk kunnen waarnemen.

Aanvraagprocedure

Je kan ze aanvragen bij de vrederechter. De onbekwaamheid kan geheel (alle handelingen) of gedeeltelijk (bepaalde handelingen) zijn en kan zowel tijdelijk als definitief zijn. Deze beschermingsmaatregel kan aangevraagd worden vanaf de volle leeftijd van 17 jaar en indien vaststaat dat je bij meerderjarigheid in dezelfde gezondheidstoestand zal verkeren.

Hoe?

Iedereen kan op voorhand een verklaring van voorkeur neerleggen met naam van een vertrouwenspersoon en/of bewindvoerder van zijn voorkeur, ingeval een gerechtelijke maatregel in de toekomst nodig zou zijn. (zie ook infofiche Buitengerechtelijke Bescherming). Elke persoon, maar ook elke belanghebbende (ouder, vriend, familie, ...) kan een verzoekschrift neerleggen.

VLAAMSE ONDERSTEUNINGSPREMIE (VOP- PREMIE)

Wat?

Als een werkgever een persoon met een door VDAB erkende arbeidshandicap in dienst neemt, dan heeft deze werkgever mogelijk recht op de Vlaamse ondersteuningspremie (VOP). De VOP compenseert de eventuele extra kosten en lagere productiviteit die de beperking van de werknemer met zich meebrengt.

Voor wie?

Voor de werkgevers die iemand met een beperking in dienst nemen.

Aanvraagprocedure

De werkgever vraagt dit online aan via het WSE-loket, het e-loket van het Departement Werk en Sociale Economie (DWSE). Hij kan pas een aanvraag doen voor een VOP (per werknemer) vanaf het moment dat de werknemer wordt aangeworven.

EUROPEAN DISABILITY CARD

Wat?

Een kaart die de toegang van personen met een handicap tot cultuur, sport en vrijetijdsbesteding bevordert. Een kaart gratis voor de personen met een handicap en erkent in 8 Europese landen.

Voor wie?

Voor personen met een handicap.

Aanvraagprocedure

Via de website van EDC: eudisabilitycard.be.

Voordelen

Voorrang in de wachtlijsten bij pretparken, korting bij Disneyland (via Disneyland zelf boeken), ondersteuning + voordelen bij luchthaven (anderen douane, eerder boarden...)

RIJVAARDIGHEIDSTEST

Wat?

Elke persoon met een functiestoornis die resulteert in een beperking van een veilige verkeersdeelname dient over een rijgeschiktheidsattest te beschikken om over een geldig (voorlopig) rijbewijs te kunnen beschikken. Om verzekerings-technisch in orde te zijn is het raadzaam om na een diagnose ASS over een dergelijk attest te beschikken.

Aanvraagprocedure

In eerste instantie kan je dit gemakkelijk bekomen via je huisarts, psychiater... Indien deze dit niet willen, kunnen opmaken dan kan je altijd terecht bij CARA. (centrum voor rijgeschiktheid en voertuig-aanpassingen. Je moet dit niet aangeven bij uw verzekeringen, maar je bent zelf in orde als je dit in huis hebt.

CARA

De mensen van het CARA nemen praktijktests af en onderzoeken of je medisch geschikt bent om een voertuig te besturen en of er al dan niet aanpassingen moeten gebeuren aan je wagen.

AANVRAAG ZORGWONING

Wat?

Zorgwonen is het creëren van een kleinere woongelegenheid binnen een bestaande woning zodat maximaal twee oudere of hulpbehoevende personen kunnen inwonen.

Aanvraagprocedure

Aan te vragen in de gemeente waar je woont. Dit is afhankelijk van gemeente tot gemeente.

KAART KOSTELOZE BEGELEIDER

Wat?

Je reist met de hulp van een persoon of je hond. Op vertoon van de kaart kosteloze begeleider reist je begeleider gratis mee. Jouw vervoersbewijs geldt ook voor de begeleider. De begeleider reist in dezelfde klasse en op hetzelfde traject als jou.

Voorwaarden

Je hebt recht op de Kaart kosteloze begeleider indien je niet alleen kan reizen om één van de volgende redenen:

- Een vermindering van zelfredzaamheid met tenminste 12 punten volgende de handleiding voor de evaluatie van de graad van zelfredzaamheid
- Een blijvende invaliditeit of arbeidsongeschiktheid van minstens 80%
- Een blijvende invaliditeit rechtstreeks toe te schrijven aan de onderste ledematen die tenminste 50% bedraagt.
- Een volledige verlamming of amputatie van de bovenste ledematen
- Een integratietegemoetkoming categorie III of hoger.

Aanvraagprocedure

De kaart kan je aanvragen aan het loket tijdens de openingsuren in een station naar keuze. De loketbediende stuurt je aanvraag vervolgens op naar de bevoegde dienst. Je kan ook een aanvraag sturen naar het volgende adres, waar onderzocht wordt of je aan de vereiste voorwaarden voldoet: MMBS Marketing en Sales, Bureau Products- Free Carer Card, 10.14B-MS.132, Hallepoortlaan 40, 1060 Brussel.

Kortprijs

5 euro

WAT ZEGT DE WETENSCHAP?

AUTISME BIJ MANNEN VS. VROUWEN

Regelmatig wordt er gesteld dat autisme spectrum stoornis (ASS) vaker voorkomt bij mannen dan bij vrouwen. Steeds meer wordt de vraag gesteld hoe we dit kunnen verklaren. Doordat ASS vaker bij mannen werd vastgesteld, is het onderzoek hier rond ook sterk gebaseerd op hoe ASS zich uit bij mannen. Maar hoe zit het dan met vrouwen? Zijn er effectief minder vrouwen met ASS of worden ze moeilijker herkend? Zijn er bij vrouwen met ASS de kenmerken die we kunnen waarnemen anders dan bij mannen?

ASS VOORKOMEN

In het verleden zei men dat de verhouding tussen mannen en vrouwen met ASS op 4:1 werd geschat. Dit wil zeggen dat er 4 keer zoveel mannen als vrouwen ASS hebben. Maar die verhouding is niet meer correct. Onderzoek blijft erop wijzen dat ASS vaker voorkomt bij mannen, maar de verhouding is ondertussen gezakt naar 3:1. Dit geslachtsverschil wordt ook beïnvloed door andere factoren zoals leeftijd en intelligentie. Zo ligt de verhouding tussen mannen en vrouwen met ASS én een verstandelijke beperking nog maar op 2:1.

MANNEN > VROUWEN

Hoe kunnen we verklaren dat er meer mannen dan vrouwen een diagnose autisme hebben? Vaak wordt de 'female compensation hypothesis' het meeste naar voren geschoven. Vrouwen stellen namelijk meer dan mannen gedrag dat hun ASS maskeert of verbergt. Dit doen ze al dan niet bewust en reeds vanaf een jonge leeftijd. Zelfs al lopen sociale contacten moeilijk, dan zullen meisjes bijvoorbeeld toch in de buurt van anderen blijven, waardoor hun gedrag wel 'normaal' lijkt

Om het verschil verder te kunnen verklaren, doet men ook onderzoeken op vlak van genetica, hormonale ontwikkeling en de hersencellen. Zo zouden vrouwen genetisch een soort extra bescherming hebben, waardoor er bij hen meer genetische 'fouten' nodig zijn vooraleer er sprake is van ASS. Een tweede vermoeden is dat testosteron, het hormoon dat meer aanwezig is bij mannen dan bij vrouwen, een rol zou spelen. Zo is er een studie die aantoonde dat vrouwen met ASS meer testosteron hadden dan vrouwen zonder ASS. Er is echter nog veel meer onderzoek nodig om deze geslachtsverschillen te kunnen verklaren.

WAT MET DIAGNOSTIEK?

Als vrouwen zich minder 'autistisch' gedragen, scoren ze dan nog wel voldoende hoog om de diagnose te krijgen? Zijn de meetinstrumenten met andere woorden gevoelig genoeg om vrouwen met ASS juist te identificeren? Verschillende onderzoekers zeggen steevast 'neen'. Ze zijn het er over eens dat vrouwen die een diagnose ASS hebben, vaker ernstige ASS-kenmerken of meer ASS-kenmerken hebben. Dit betekent dat hun ASS opvallender moet zijn, voor ze in aanmerking komen voor een diagnose. Dit zou kunnen betekenen dat er heel wat vrouwen met ASS zijn, die geen officiële diagnose hebben. En dat heeft weer een grote invloed op de cijfers (zie figuur hierlangs).

EEN VROUWELIJK ASS-TYPE

Wanneer ASS-kenmerken vergeleken worden tussen mannen en vrouwen, raken onderzoekers het niet eens. Sommigen vinden verschillen tussen mannen en vrouwen, anderen dan weer niet. Als er al verschillen gevonden worden, is dit eerder op so-

ciaal-communicatief vlak. Vrouwen lijken minder moeilijkheden te hebben in het omgaan en communiceren met anderen.

De meningsverschillen en tegenstrijdige resultaten van de onderzoeken zijn te wijten aan verschillende moeilijkheden. Naast geslacht, moeten we ook rekening houden met factoren zoals de intelligentie en de leeftijd. Een studie bij peuters vergelijken met een studie bij adolescenten of volwassenen, is net als appels met peren vergelijken ASS-kenmerken blijven niet hetzelfde, maar kunnen veranderen als de persoon met ASS ouder wordt. Daarnaast zijn er ook studies die beweren dat ASS-kenmerken bij vrouwen meer uitgesproken worden rond het begin van de adolescentie. Daarnaast kunnen we ook de gebruikte meetinstrumenten of vragenlijsten in vraag stellen, aangezien deze misschien onvoldoende aangepast zijn aan vrouwen met ASS. Bijvoorbeeld: wanneer het kenmerk 'specifieke interesses' onderzocht wordt, wordt heel vaak gebruik gemaakt van items zoals 'het ronddraaien van de wielen van een auto' of 'een sterke interesse in treinen of dinos'. We vragen ons af of dit voldoende van toepassing is op vrouwen en of dit de juiste manier is om geslachtsverschillen te onderzoeken.



BESLUIT

Wetenschappers zijn het steeds vaker eens dat ASS bij mannen anders tot uiting komt dan bij vrouwen. Dit zien we ook in de praktijk. Ondanks dat er veel onderzoek naar gedaan worden, blijft de oorzaak hiervan nog onduidelijk. Enerzijds is gebleken dat vrouwen minder snel de diagnose krijgen. Dit komt doordat ze hun ASS-kenmerken beter kunnen verbergen en doordat de meetinstrumenten vrouwen met ASS minder snel ontdekken. Doordat vrouwen met ASS vaak geen diagnose krijgen, heeft dit effect op hun functioneren en welbevinden. Anderzijds is er nog veel onduidelijkheid over welke kenmerken nu precies verschillend zijn tussen mannen en vrouwen. Er is veel meer onderzoek nodig om dit uit te klaren. In de praktijk is het belangrijk om alert te zijn voor het compensatiegedrag bij vrouwen en moeten we er rekening mee houden dat de bestaande meetinstrumenten niet zijn aangepast aan vrouwen. Hierdoor ontstaat er vaak 'onderdiagnose' bij vrouwen met ASS en dat moeten we proberen te voorkomen.



Bronnen:

- Bitsika, V., & Sharpley, C. F. (2019). Effects of Diagnostic Severity upon Sex Differences in Behavioural Profiles of Young Males and Females with Autism Spectrum Disorder. *Journal of autism and developmental disorders*, 49(11), 4429-4440.
- Hull, L., Lai, M. C., Baron-Cohen, S., Allison, C., Smith, P., Petrides, K. V., & Mandy, W. (2019). Gender differences in self-reported camouflaging in autistic and non-autistic adults. *Autism*.
- Hull, L., Mandy, W., & Petrides, K. V. (2017). Behavioural and cognitive sex/gender differences in autism spectrum condition and typically developing males and females. *Autism*, 21(6), 706-727.
- Huang, Y., Arnold, S. R., Foley, K. R., & Trollor, J. N. (2020). Diagnosis of autism in adulthood: A scoping review. *Autism*, 1362361320963128.
- Lai, M. C., Lombardo, M. V., Ruigrok, A. N., Chakrabarti, B., Auyeung, B., Szatmari, P., ... & MRC AIMS Consortium. (2017). Quantifying and exploring camouflaging in men and women with autism. *Autism*, 21(6), 690-702.
- Loomes, R., Hull, L., & Mandy, W. P. L. (2017). What is the male-to-female ratio in autism spectrum disorder? A systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 56(6), 466-474.
- Mandy, W., Pellicano, L., St Pourcain, B., Skuse, D., & Heron, J. (2018). The development of autistic social traits across childhood and adolescence in males and females. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 59(11), 1143-1151.
- Ratto, A. B., Kenworthy, L., Yerys, B. E., Bascom, J., Wiecek, A. T., White, S. W., ... & Scarpa, A. (2018). What about the girls? Sex-based differences in autistic traits and adaptive skills. *Journal of autism and developmental disorders*, 48(5), 1698-1711.
- Ros-Demarie, R., Bradley, C., Nanne, S. M., Warren, Z., Boan, A., Lajonchere, C., ... & Carpenter, L. A. (2020). ASD symptoms in toddlers and preschoolers: An examination of sex differences. *Autism Research*, 13(1), 157-166.
- Schuck, R. K., Flores, R. E., & Fung, L. K. (2019). Brief report: Sex/gender differences in symptomatology and camouflaging in adults with autism spectrum disorder. *Journal of autism and developmental disorders*, 49(6), 2597-2604.
- Zhang, Y., Li, N., Li, C., Zhang, Z., Teng, H., Wang, Y., ... & Li, J. (2020). Genetic evidence of gender difference in autism spectrum disorder supports the female-protective effect. *Translational Psychiatry*, 10(1), 1-10.

BABBELGASST

Sinds kort is LSA gestart met een BabbelASSt-werking, waarbij ouders bij elkaar terecht kunnen om hun verhalen en ervaringen te delen.

Vanuit de thuisbegeleiding merken we vaak op dat ouders nood hebben aan de mogelijkheid om te ventileren, om hun verhaal te vertellen of aan iemand die naar hen luistert zonder oordeel. De thuisbegeleiders kijken echter vaak vanuit een professionele invalshoek. Samen met de ouders zoeken we hoe we de theorie in praktijk kunnen omzetten, hoe we samen een oplossing kunnen vinden of leren we de ouders om een autobril op te zetten. **Toch merken we dat er vaak een nood is naar een babbel met lotgenoten.** Hierdoor zijn we gekomen bij de BabbelASSt-werking: **een gast, of een ouder van een kind met ASS die reeds thuisbegeleidings bij LSA heeft (gehad), komt een babbeltje slaan met een ouder die hier nood aan heeft.**

VORM VAN ZELFHULP

We zien de BabbelASSt-werking als een vorm van zelfhulp. “Het geneest niet, maar het helpt wel...” is een in Nederland bedachte slogan. Zelfhulp is een vorm van zorg waarbij de betrokkene een probleem probeert op te lossen of haalbaar te maken, zonder tussenkomst van professionele hulpverleners. Mensen die zelfhulp hebben, erkennen en herkennen elkaars problemen en voelen zich begrepen door elkaar.

Ouders die zelf dag in, dag uit leven met een kind met autisme kunnen zich makkelijker inleven in het verhaal, omdat het gelijkaardig is. Het gaat niet om dingen bijbrengen of aanleren, maar om er te zijn en te luisteren zonder te oordelen of te veroordelen. Het is een emotionele aanvulling op

de professionele thuisbegeleiding. Het is dus een voordeel dat ouders elkaar begrijpen in hun moeilijkheden binnen het dagelijks leven. Afspreken met een lotgenoot kan een enorme steun zijn. Ze vinden er een klankbord en herkennen identieke angsten en twijfels bij de ander, wat het makkelijker maakt dit te dragen en er mee om te gaan. Wie hulp zoekt is dan ook meer gebaat bij iemand die zijn/haar probleem uit eigen ervaring begrijpt, maar die ook luistert zonder oordeel.



HET GAAT NIET OM DINGEN AANLEREN,
MAAR OM ER TE ZIJN EN TE LUISTEREN
ZONDER TE OORDELEN OF TE
VEROORDELEN.

MORELE STEUN

Bij lotgenoten is er veel aandacht voor het positieve en constructieve. Mensen leren van elkaar en ontdekken dat ze niet alleen staan met een probleem. BabbelASSten helpen wellicht ook met goede raad en informatie, maar zeker ook met morele steun. Goede voorbeelden werken inspirerend. Ze helpen om het leven opnieuw in handen te nemen en verandering te brengen. Sociale contacten en communicatievaardigheden verbeteren ook. Het zelfvertrouwen wordt verhoogd dankzij sociale steun die soms niet vinden in. Bij familie of vrienden stuit je soms op onbegrip... Contact met een lotgenoot zorgt er dan voor dat je geborgenheid kan vinden. Door zelfhulp kan je de negatieve spiraal van problemen, isolement en afhankelijk-

heid doorbreken. Zelfhulp kan een dam tegen eenzaamheid en isolement zijn, doordat er nieuwe sociale contacten mogelijk gemaakt worden.



CONTACT MET EEN LOTGENOOT ZORGT ER VOOR DAT JE GEBORGEN- HEID KAN VINDEN.

De BabelgASSt-werking heeft ook als doel om te motiveren, ook wanneer het uitzichtloos lijkt. De ervaring van de BabelgASSt, die reeds een traject heeft afgelegd, inspireert de cliënt. Het gaat namelijk vaak niet om de uiteindelijke bestemming, maar om de weg er naar toe.

Heb je na dit artikel vraag naar de BabelgASSt-werking? Twijfel dan niet om informatie te vragen via vrijwilligers@wegwijs.stijn.be

Bronnen:

- Steyaert, J., Roziers, M-L., & Graf, P. (2014). De sociale aspecten van zelfhulpgroepen. Driemaandelijks tijdschrift trefpunt zelfhulp vzw, Jaargang 30 nr. 1, 2-4
- CM-Ziekenfonds. (2019). Thuiszorg: Contact met lotgenoten. In CM. Jouw gezondheidsfonds. Geraadpleegd op 20 oktober 2019, <https://www.cm.be/wat-te-doen/thuiszorg/contact-met-lotgenoten>
- Gielen, P., Godemont, J., Matthijs, K., & Vandermeulen, A. (2012) Mensen helpen mensen: De kracht van zelfhulp en lotgenotencontact. Leuven: LannooCampus.
- Herstelproces (2020). Wat is empowerment? In Herstelproces. Geraadpleegd op 13 april 2020, <http://www.herstelproces.nl/herstel/wat-is-empowerment/>
- Van Wanseele, C. (2013). Waarom is het zinvol om te investeren in zelfhulpgroepen en lotgenotencontact? Driemaandelijks tijdschrift trefpunt zelfhulp vzw, Jaargang 29 nr. 3, 5.



VORMINGEN

Ons volledig aanbod cursussen en vormingen vind je terug op www.lsa.be.

Dit najaar zijn alle cursussen voor gezinnen (ouders en brussen) geannuleerd omwille van de coronacrisis. We hopen dat we in 2021 opnieuw enkele reeksen kunnen organiseren, die veilig kunnen doorgaan voor iedereen.

We zijn de mogelijkheden aan het bekijken om in de toekomst online vormingen of webinars te organiseren. Houd onze website en Facebookpagina in de gaten voor meer info!



AANBOD VORMINGEN VOOR ONDERWIJZEND PERSONEEL

Elke school komt dagelijks in contact met leerlingen met autisme. Als leerkracht of zorgend onderwijspersoneel probeer je je zo goed mogelijk aan te passen. Om leerkrachten en onderwijzend personeel hierin te ondersteunen, organiseren we enkele keren per schooljaar een (thema-)vorming voor scholen. Tijdens de **basisvorming autisme** leggen we de basisbegrippen omtrent autisme uit. Tips en adviezen worden aangehaald om toe te passen in de school of klas.

De basisvorming autisme is reeds volzet, maar je kan je nog inschrijven voor de reservelijst.

De themavormingen van **autisme en prikkelgevoeligheid** en **autivriendelijke speelplaats** beantwoorden de vragen en noden rond deze thema's. In de vorming van prikkelgevoeligheid geven we uitleg over die gevoeligheid en geven specifieke tips en adviezen om te kunnen opgaan met prikkels in de klas. Tijdens deze themavorming van autivriendelijke speelplaats, geven we adviezen hoe je de indeling van de speelplaats kunt aanpassen of hoe je een pauze kunt verduidelijken.

Er zijn voor beide themavormingen nog enkele plaatsen vrij. Wees snel om in te schrijven want de plaatsen zijn beperkt!

[INSCHRIJVEN KAN VIA WWW.LSA.BE](http://www.lsa.be)

VIJVERPLEIN

Ook het Vijverplein past zich aan aan 'het nieuwe normaal'.

Hoe ze dat doen, lees je hieronder.

HET NIEUWE NORMAAL

De lockdown is voorbij. Ook de bewoners van het Vijverplein mogen zich weer vrij bewegen. Een hele opluchting natuurlijk. Maar net als overal is het op het Vijverplein niet helemaal terug zoals vroeger. Alles is toch een beetje anders: mondkmaskers in de gangen en tijdens activiteiten, meerdere keren per dag handen en oppervlakken ontsmetten en zoveel mogelijk afstand houden.

Daarnaast zijn er natuurlijk ook nog activiteiten die niet (op dezelfde manier) kunnen doorgaan. Een terrasje is niet meer hetzelfde, een avondje naar de cinema ook niet. Gelukkig zijn we flexibel en zoeken we naar alternatieven of passen we de activiteit indien nodig aan. Zo maken we toch plezier, binnen of buiten het Vijverplein.

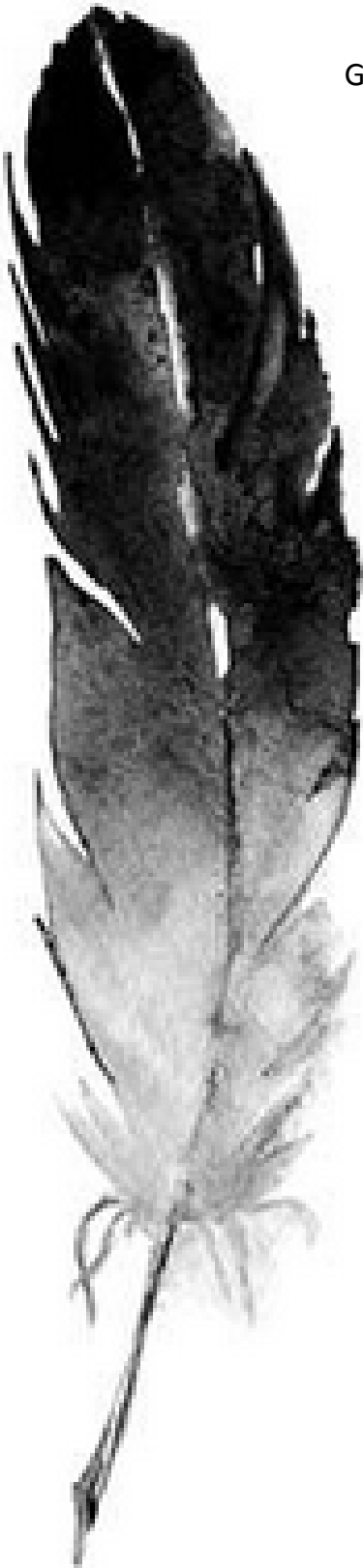
Een avondje naar de cinema verandert in een filmavond op het Vijverplein. De film projecteren we met beamer op het grote scherm en we zorgen zelf voor de popcorn. Wanneer we niet met z'n allen iets kunnen gaan drinken creëren we "Bar Vijverplein" met zelfgemaakte cocktails op ons eigen dakterras. Dat zijn de gezellige avonden.

Ondertussen zijn de meeste van onze vrijwilligers wel terug. Zo kunnen we weer rekenen op Therèse die enkele keren per week voor ons komt koken en op Sander die één keer per maand muziek komt maken en spelen met de bewoners. Ook al is het deze keer met een mondk masker, maar dat doet niets af aan het plezier. Ook bij ons heeft iedereen zich aangepast naar 'het nieuwe normaal'. Natuurlijk hopen we nog steeds op een vaccin tegen het coronavirus, zodat we terug de draad kunnen oppikken waar we hem begin maart hebben laten liggen. In de tussentijd maken we er het beste van!



EN NU JULLIE

Cliënte Elisabeth schreef het gedicht 'Grijs'.



Grijs

Zwart-wit, dat is hoe alles is.

Het is nooit of altijd.

Twee maskers en tegenovergestelden.

Kwaliteiten en werkpunten.

Wil ik nu zwart of wit?

Kwaliteiten, sterke kanten.

Trots, vooruitgang, talent.

Maar zonder werkpunten is er niets om aan te werken.

Dus wordt het saai.

Werkpunten, zwakke kanten.

Frustratie, moeilijk, maar er is veel te leren.

Alleen dit is te veel.

Ik heb zowel de kwaliteiten als de werkpunten nodig.

Ik moet beide hebben om de beste versie van mezelf te zijn en worden.

Ik wil geen zwart of wit, ik wil grijs.

- Elisabeth



Limburgse Stichting Autisme

Donkweg 49 • 3520 Zonhoven
011/ 55 99 60 • LSA@wegwijs.stijn.be
www.lsa.be

facebook.be/limburgsestichtingautisme