

# WAT NA DE DIAGNOSE?

WEGWIJS IN AUTISMESPECTRUMSTOORNISSEN

Tij, je partner, je zoon of dochter  
kreeg een diagnose autisme, maar wat nu?

Aan de hand van dit document willen we je graag wegwijs  
maken in de eindeloze mogelijkheden en informatie. Het is niet  
allesomvattend, maar een begin om je op weg te helpen..

# PSYCHO-EDUCATIE

Het eerste deel bestaat altijd uit het beter leren kennen van autisme en hoe dit bij jou, je partner, je zoon of dochter tot uiting komt. Daarom kan je best starten met psycho-educatie. Psycho-educatie is een verzamelnaam voor interventies waarbij jij als betrokkene, je kind en/of de omgeving educatie (voorlichting, informatie, kennis) krijgen over autisme en hoe ermee om te gaan.

Psycho-educatie is geschikt voor iedereen die meer wil leren over autisme en de invloed van autisme op je leven (of dat van je naaste).

Aan wie psycho-educatie wordt gegeven verschilt per levensfase.

- Jonge kinderen (tot circa 6 jaar): psycho-educatie wordt in deze levensfase gegeven aan ouders en dagelijkse begeleiders, niet aan het kind zelf.
- Basisschoolleeftijd (circa 6-12 jaar): psycho-educatie wordt in deze levensfase gegeven aan ouders, eventuele broers/zussen, leerkrachten, grootouders en eventueel dagelijkse begeleiders en bij kinderen vanaf circa 8-10 jaar ook aan het kind zelf.
- Jongeren en jongvolwassenen (circa 12-30 jaar): psycho-educatie wordt in deze levensfase gegeven aan de jongere zelf, ouders en eventueel ook aan broers/zussen, partner, docenten en dagelijkse begeleiders.
- Volwassenen (circa 30 – 60 jaar): psycho-educatie wordt in deze levensfase gegeven aan de volwassene zelf en indien wenselijk en mogelijk aan diens partner, kinderen of andere naasten.
- Ouderen (vanaf circa 60 jaar): psycho-educatie wordt in deze levensfase gegeven aan de volwassene zelf en indien wenselijk en mogelijk aan diens partner, kinderen of andere naasten.

Psycho-educatie kan het proces van inzicht in autisme op gang brengen. Als de psycho-educatie klaar is, is het vaak slechts voor een bepaalde leeftijdsfase. In een andere levensfase kan er opnieuw behoefte zijn om te onderzoeken wat de betekenis van autisme in het leven is. Elke levensfase biedt namelijk nieuwe uitdagingen. Sommige mensen met autisme zoeken dan opnieuw psycho-educatie.

De manier waarop je aan psycho-educatie wil doen, is voor iedereen verschillend. Hieronder geven we een aantal mogelijkheden om je kennis over autisme en die van je kind te vergroten.

# WAT JE ZELF KAN DOEN

Psycho-educatie kan op meerdere manieren. Je kan beslissen om zelfstandig aan de slag te gaan met psycho-educatiemateriaal. Hieronder geven we een aantal suggesties, deze lijst is niet limitatief. Een uitgebreidere literatuurlijst vind je op de website van de Vlaamse Vereniging Autisme.

<https://autismevlaanderen.be/sites/default/files/LiteratuurlijstWeb.pdf>

## Podcasts

- Autcasts
- Studio Helder
- Authentisme

## Boeken

### Autisme algemeen

- Het voorspellende brein  
*Peter Vermeulen*
- Psycho-educatie: "Dit is autisme"  
*Colette De Bruin*

### Kinderen en opvoeden

- Mijn kind heeft autisme  
*Peter Vermeulen en Steven Degrieck*
- Pittige Pubers  
*Marije Kuin e.a.*

### Volwassenen

- Autismespectrumstoornissen bij volwassenen  
*Annelies Spek*
- Voorbij de diagnose: ervaringen van volwassenen met autisme  
*Kristien Hens en Raymond Langenberg*

## Tijdschrift

- "Sterk" van Sterkmakers in autisme

## Youtube

- Bijzondere dingen gebeuren - Autisme
- Wat is autisme?  
*Limburgse Stichting Autisme*
- Hoe praat je met je kind over autisme?  
*Limburgse Stichting Autisme*

### Voor partners

- Dag vreemde man  
*Veerle Beel*
- Als je partner Asperger-syndroom heeft  
*Maxine Aston*
- Partners in autisme  
*Cis Schiltmans*

### Vrouwen en meisjes

- Niet ongevoelig  
*Henny Struik*
- Meisjes en vrouwen met autisme  
*Sarah Hendrickx*
- Lifehacks voor meiden met autisme  
*Els Blijd-Hoogewijs e.a.*
- Anders gaat ook  
*Elise Cordaro*
- Maar je ziet er niet autistisch uit!  
*Bianca Toeps*

## Blogs

- <http://p3-t-is-autist.blogspot.be/>
- <http://tistje.com/>
- <http://ikbenanders.skynetblogs.be/>
- [www.biezondermeer.blogspot.com](http://www.biezondermeer.blogspot.com)
- <https://femaleautismnetwork.jimdo.com/>

# SAMEN MET EEN HULPVERLENER

*Binnen PsySense*

## Met de diagnosticus

Het verslag werd met jullie besproken. In een uur tijd kunnen we natuurlijk niet het hele spectrum van autisme bestrijken, maar geven we enkel de meest belangrijke informatie mee. Soms is dit teveel informatie om allemaal te verwerken of blijf je met heel wat vragen zitten. Je kan steeds contact opnemen met de diagnosticus met verdere vragen over de inhoud van het verslag of wat de conclusies nu juist betekenen. Wij zijn steeds bereid om verdere vragen te beantwoorden en met jou en je omgeving samen te zitten.

Het kind wordt niet steeds standaard betrokken in de bespreking van de resultaten. Het kan als ouder best lastig zijn om zo'n diagnose goed over te brengen naar je kind. Vaak zie je zelf het bos door de bomen even niet meer, dan kunnen wij je helpen. Je kan steeds contact opnemen met de diagnosticus om de resultaten op kindermaat met je kind te bespreken.

## Uitleg aan je netwerk

Misschien wil je wel dat je familie en vrienden nu weten wat autisme is en wat dit concreet voor jezelf, je zoon of je dochter betekent. Dan kan je beroep doen op PsySense om dit op een avond of een zaterdagmiddag aan je netwerk uit te leggen, op een eenvoudige manier, en op zo een manier dat de dingen die in de relatie met hen, moeilijk lopen, ook verklaard worden.

Kostprijs hiervoor is 120 euro (twee uur presentatie en voorbereidingstijd samen met jou). Afhankelijk van de afstand, wordt ook een kilometervergoeding gerekend. Hiervoor kan je contact opnemen met [els@psysense.be](mailto:els@psysense.be).

## Infoavonden

Op onze website, [www.psysense.be](http://www.psysense.be), vind je steeds de aankomende infoavonden die draaien rond autisme. Die vind je onder "evenementen". Je vindt op onze website ook een aantal artikels waar autisme wordt toegelicht en zaken waar je mee aan de slag kan, onder "voor u in elkaar gezet". Je kan ook inschrijven op de nieuwsbrief via onze website.

## Met de therapeut

Binnen de praktijk zijn er enkele therapeuten en begeleiders werkzaam met kinderen en volwassenen met autisme. Hieronder een overzicht.

### Kindereen

#### Sofie Van Renterghem

Binnen onze praktijk gaat Sofie aan de slag met ouders en kinderen met autisme.

Je kan haar bereiken op [sofieVR@psysense.be](mailto:sofieVR@psysense.be).

### Jongereen en volwasseneen

#### Annick De Kreyger

Annick biedt individuele coaching bij jongereen en volwasseneen met autisme en betreft hierbij het netwerk.

Je kan haar bereiken op [annick@psysense.be](mailto:annick@psysense.be).

### Volwasseneen

#### Els Ronsse

Els biedt individuele begeleiding en anti-coaching aan normaal begaafde en verstandelijk beperkte volwasseneen.

Je kan haar bereiken op [els@psysense.be](mailto:els@psysense.be).

# Ervaringsdeskundigen

*Ervaring is niet wat een mens overkomt. Het is wat een mens doet met wat hem overkomt.*

*- Aldous Huxley*

Het werken met ervaringsdeskundigen komt meer en meer in de belangstelling, en terecht. Mensen die vertrekken vanuit hun persoonlijke ervaringen met diagnoses, etiketten, begeleidingen, dienstverlening enz. ... zijn enerzijds zinvol om de ondersteuning te verbeteren, en anderzijds om andere mensen met (vermoeden van) autisme te ondersteunen. Dat laatste is ons inziens in tijden van schaarste binnen het hulpverleningslandschap meer dan welkom.

Binnen PsySense zijn er een aantal mensen met autisme, die van binnenuit uitleggen hoe autisme bij hen werkt. Ze doen dit op hun persoonlijke manier, met oog voor het mogelijk anderszijn van andere mensen met autisme. Dit helpt mensen met autisme om op te komen voor zichzelf, een beter begrip te krijgen van hun eigen autisme, maar ook van de neurotypische wereld, zodat ze beter begrijpen wat ze nodig hebben en het beter kunnen uitleggen aan de anderen.

*De wereld, waar je in loopt, begrijpen maakt het minder stressvol om er in te lopen.*

Ze doen dit zowel voor mensen met autisme zelf als voor hun natuurlijk netwerk (partner, kind of andere naaste). Zij ervaren welke impact autisme heeft op zichzelf, hun relatie en het gezin.

Voor sommigen mensen kunnen ze op die manier als rolmodel fungeren, of creëren ze een genuanceerder beeld over autisme. Bij dat laatste is de meerwaarde voor mensen zonder autisme dat ze vanuit de eerste hand kunnen horen hoe iemand op een andere manier waarneemt en denkt dan zichzelf. Ook hulpverleners kunnen hier hun vragen stellen, en toetsen of ze een beeld van autisme hebben dat ruim genoeg beantwoord aan de werkelijkheid.

Wil je één van onze ervaringsdeskundigen ontmoeten, of in levende lijve of online?

Geef een seintje via [info@psysense.be](mailto:info@psysense.be)

# Externe hulpverleners

## Therapeuten en begeleiders met ervaring met autisme

Na de diagnose wordt er vaak aangeraden om begeleiding op te starten samen met een therapeut of begeleider. Je kan ons steeds mailen met vragen naar externe therapeuten, die dichterbij huis zijn. We bekijken steeds welke therapeuten en begeleiders het best bij jullie vraag aansluiten. Ook therapeuten vertrekken vaak vanuit psycho-educatie, maar zij gaan daarnaast ook verder aan de slag met de kwetsbaarheden en sterktes op maat.

## Chat

Kreeg je zelf de diagnose en zit je met vragen of bots je op moeilijkheden? Heb je opvoedingsvragen rondom je kind met autisme? Wil je graag kwijt wat je moeilijk valt in de relatie met je kind, partner, broer of zus met autisme? De chat is anoniem, gratis en wordt bemand door professionele begeleiders. Dit is een samenwerking tussen de thuisbegeleidingsdiensten van de Liga Autisme Vlaanderen.

<https://www.ligaautismevlaanderen.be/autismechat/>

## Cursussen

Er zijn online heel wat cursussen te vinden rond autisme, voorspelbaarheid, over- en onderprikkeling, uitdagend gedrag enz. Zowel online cursussen die je thuis kan verwerken, als cursussen die in levende lijve doorgaan waarbij je in contact komt met de professionals en lotgenoten. Een voorbeeld hiervan is de basiscursus omgaan met autisme van de Vlaamse Vereniging Autisme. Hieronder vind je de toelichting bij deze cursus.

*Jijzelf, je zoon, dochter, partner ... kreeg (recent) een diagnose autisme en je hebt talloze vragen over hoe het nu verder moet. Na de diagnose duiken geregeld vragen op over bepaalde situaties en/of gedrag waar je geen raad met weet? Je wilt graag met bondgenoten overleggen, ervaringen uitwisselingen, oplossingen vinden voor vragen waar je anders alleen mee blijft zitten? Dan is de basiscursus iets voor jou. Na een inleiding over autistisch denken en de gevolgen daarvan op de ontwikkeling van iemand met autisme en zijn/haar omgeving gaat de groep aan de slag.*

*Vertrekkende van de concrete vragen van elke deelnemer worden mogelijke oorzaken van bepaald gedrag en moeilijke situaties besproken en naar antwoorden gezocht.*

*De basiscursus bestaat steeds uit zes dagdelen, en wordt op verschillende plaatsen in België georganiseerd.*

*Voorwaarde: lid zijn van de Vlaamse Vereniging autisme.*

<https://autismevlaanderen.be/basiscursus>



# JE BENT NIET DE ENIGE

## Sociale media

De meest laagdrempelige manier om in contact te komen met andere ouders of lotgenoten is via facebookgroepen (bv. ouders van kinderen met ASS). Daar kan je ervaringen van andere ouders lezen en ook zelf vragen stellen, anoniem als je dat wil. Dit zijn geen professionelen, maar andere ouders hebben erg veel ervaringen om te delen en brengen ideeën zonder dat je meteen een professional moet inschakelen.

## Lotgenotencontact

### Zelfhulpgroep

Je kunt contact opnemen met een zelfhulpgroep voor en door (jong-)volwassenen met autisme in Vlaanderen. Ook wie vermoedt dat hij of zij autisme heeft is welkom bij PASS. De afkorting staat voor Personen met een Autisme Spectrum Stoornis. Sommigen binnen deze groep gebruiken liever de afkorting PAS: Personen in het Autisme Spectrum.

PASS organiseert meetings waarop mensen met autisme elkaar kunnen ontmoeten. Zo kunnen ervaringen worden uitgewisseld en ontstaan spontaan leermomenten. Voor wie zoekt naar een diagnose of ze net gekregen heeft kan er herkenning en erkenning worden gevonden. Ook een ongedwongen babbel met deelgenoten is mogelijk.

Meer informatie vind je op : <https://passgroepen.be/>

### Lotgenotencontact

Je wilt je ervaringen delen? Je wilt kunnen vertellen aan iemand die hetzelfde meemaakt als jij waar je mee zit? Op de VVA ([www.autismevlaanderen.be](http://www.autismevlaanderen.be)) kunnen ze je adressen geven van mensen die hetzelfde mee maken. En ook voor praktische vragen kan je hier terecht, zoals hulp bij de zoektocht naar een goede babysit voor je zontje of dochter.

# HULP AANVRAGEN

In België kan je aan verschillende instanties van de overheid hulp vragen. We geven hieronder een overzicht van wat er allemaal bestaat.

Heb je het moeilijk om inzicht te verkrijgen in de voor jou meest aangewezen soort(en) ondersteuning, al dan niet vanwege het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH)? Vind je je weg niet in het ondersteuningsaanbod van het VAPH of van andere zorgaanbieders? Dan kan een Dienst Ondersteuningsplan (D.O.P.) je wellicht helpen.

[www.dop-ovl.be](http://www.dop-ovl.be)

## Rechtstreeks toegankelijke hulp

Rechtstreeks Toegankelijke Hulp is beperkte, handicapspecifieke ondersteuning waarvoor je geen goedkeuring van het VAPH nodig hebt. Dit kan gaan over:

- de organisatie van je huishouden
- uw budget
- uw administratie
- uw werksituatie
- leren zelfstandig wonen
- relaties
- de opvoeding van je kinderen

Alle thuisbegeleidingsdiensten bieden begeleiding aan die rechtstreeks toegankelijk is. Meer informatie kan je vinden via: <http://www.vaph.be/vlafo>

Wie zelf moeite heeft met structuur en organisatie, kan eens kijken bij de boekjes van Els Mattelin (vzw Dynamiek) en van Els Jacobs (de huishoudcoach). Budgetbegeleiding kan je in de meeste CAW's krijgen.

<http://www.cawoostvlaanderen.be/budgetbegeleiding>

# Verhoogde kinderbijslag

Tot en met de leeftijd van 21 jaar hebben kinderen en jongeren met autisme met handicapspecifieke noden recht op verhoogde kinderbijslag.

Het kind moet voldoen aan volgende voorwaarden:

- iemand in het gezin moet werknemer, zelfstandige, ambtenaar, werkloos, ziek of gepensioneerd zijn
- het kind moet recht hebben op kinderbijslag
- het kind moet jonger zijn dan 21 jaar
- de handicap moet door de artsen van FOD erkend zijn

Je moet de aanvraag indienen bij het kinderbijslagfonds, die de verhoogde kinderbijslag uitbetalen. Vervolgens zal je een brief van de DG Personen met een handicap krijgen waarin staat uitgelegd wat de volgende stappen zijn. Pas als je deze brief gekregen hebt, kan je via MyHandicap een aanvraag indienen voor de evaluatie van de handicap.

Meer info vind je hier: <https://www.vlaanderen.be/de-zorgtoeslag-voor-specifieke-ondersteuningsbehoeften-groeipakket>

# Thuisbegeleiding

Tanderuis vzw biedt opvoedingsondersteuning aan voor gezinnen met een persoon met autisme uit de provincie Oost-Vlaanderen. Ook in de andere provincies bestaan dergelijke diensten. Voor volwassenen houdt dit in dat er een thuisbegeleider aan huis komt die samen met de persoon met autisme (en eventuele andere personen in het netwerk) knelpunten in het dagelijks leven bespreekt en samen naar concrete oplossingen zoekt. Dit omvat vrije tijd, relaties, wonen, werk ...

In de provincie West-Vlaanderen is dit Victor vzw, in Antwerpen Het Raster. Het doel is de volwassenen zo onafhankelijk mogelijk laten functioneren. De thuisbegeleiders ondersteunen de persoon met autisme in de uitbouw van zijn of haar eigen sociaal netwerk. Thuisbegeleiding volwassenenwerking richt zich tot volwassenen met autisme van 18 tot 65 jaar uit Oost-Vlaanderen. Het betreft zowel volwassenen die in het ouderlijk huis wonen als volwassenen die zelfstandig wonen.

De aanmelding kan via de website van Tanderuis VZW (<https://www.tanderuis.be/>), waarna een intakegesprek plaats vindt. Thuisbegeleiding kan starten indien er vooraf een duidelijke diagnose werd gesteld en indien de inschrijving en erkenning door het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap is gebeurd. Bij het begin van de begeleiding wordt een begeleidingsovereenkomst opgemaakt en worden de doelstellingen van de begeleiding in een handelingsplan opgenomen. De duur van de thuisbegeleiding is beperkt in tijd (maximum 3 jaar).

# Vlaams agentschap voor personen met een handicap

Personen met een handicap kunnen een beroep doen op het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH). Het VAPH subsidieert personen met een handicap en diensten of voorzieningen op verschillende domeinen:

## Hulpmiddelen en aanpassingen

Om zijn dagelijks leven beter te organiseren kan een persoon met een handicap een tussenkomst krijgen voor een hulpmiddel of een aanpassing aan zijn woning of wagen.

## Diensten en voorzieningen

Het VAPH subsidieert de diensten en voorzieningen die zorg verlenen aan personen met een handicap door begeleiding of opvang.

## Persoonlijke-assistentiebudget

Personen met een handicap die liever thuis willen blijven wonen, kunnen een Persoonlijke-assistentiebudget aanvragen. Met dit budget kunnen zij assistenten in dienst nemen.

Uiteraard kan niet eender wie eender welke tussenkomst aanvragen. Er zijn een aantal voorwaarden. Het VAPH wil ervoor zorgen dat iedereen net die bijstand krijgt die hij of zij echt nodig heeft. Opdat het VAPH zou weten welke noden iemand precies heeft, is er een inschrijvingsprocedure uitgewerkt, die via uw mutualiteit moet worden opgestart.

# ONDERSTEUNING OP SCHOOL

## *Kleuter, lager en middelbare school*

Het decreet leersteun geeft aan hoe Vlaamse scholen moeten omgaan met leerlingen die door een beperking de lessen in een gewone school niet zomaar kunnen volgen. Inclusief onderwijs is nu de 1ste optie. Het doel is meer leerlingen in het gewoon onderwijs school te laten lopen en dus minder leerlingen naar scholen voor buitengewoon onderwijs te verwijzen. Een leerling met specifieke onderwijsbehoeften heeft dus het recht om in te schrijven in een gewone school.

De leerling kan er:

- Het gemeenschappelijk curriculum volgen als hij voldoet aan de toelatingsvoorwaarden voor het gewoon onderwijs en een gemotiveerd verslag heeft.
- Een individueel aangepast curriculum volgen als hij een verslag voor toegang tot het buitengewoon onderwijs heeft.

Het decreet stelt dat het de taak van de school is om een zorgcontinuüm uit te bouwen. Het gaat om een zorgbeleid waarin je school 3 fases doorloopt om samen met het CLB en de ouders zo goed mogelijk voor de leerlingen te zorgen:

- fase 0: brede basiszorg
- fase 1: verhoogde zorg
- fase 2: uitbreiding van de zorg
- fase 3: individueel aangepast curriculum

Meer info: <https://onderwijs.vlaanderen.be/nl/grote-lijnen-van-het-m-decreet>

## *Thuisonderwijs*

Maar misschien is thuisleren een ander alternatief? Sinz en Auxilia zijn twee organisaties die jou ondersteunen via thuisonderwijs en bijlessen, en die je eventueel kunnen helpen om een diploma te halen met behulp van een examencommissie.

Sinz: <https://www.s-z.be/>

Auxilia: <https://auxilia-vlaanderen.be/>

# Hoger onderwijs

Ook aan de hogescholen en universiteiten kan je studiebegeleiding en ondersteunende maatregelen krijgen. Bij UGent kan je bijvoorbeeld binnen de faculteit bij de monitoraten informatie opvragen, naast individuele begeleidingen en groepstrainingen. Bij de hogescholen is er vaak een zelfde systeem.

## Roadmap

Roadmap is een online, interactieve en te personaliseren begeleidingstool die studenten met autisme in het hoger onderwijs ondersteunt. Roadmap biedt eenvoudige toegang tot reminders, notities en aanpasbare wegwijzers met copingstrategieën over onderwerpen gerelateerd aan leven en leren als een student in het hoger onderwijs. Een handig logboek waarin energie- en stressniveaus en dagelijkse ervaringen gemakkelijk kunnen worden vastgelegd, en een overzichtelijke planningsagenda, ondersteunen studenten volledig bij het organiseren en (op)volgen van hun leer- en studentenactiviteiten.

## Waar moet je naartoe?

- STUVO Odisee Co Hogeschool

De verschillende studentenvoorzieningen van Odisee Co Hogeschool adviseren en steunen je in alles wat je als student aanbelangt.

<https://www.odisee.be/psychologische-begeleiding>

- STUVO Hogeschool Gent

De verschillende studentenvoorzieningen van Hogeschool Gent adviseren en steunen je in alles wat je als student aanbelangt.

<https://www.hogent.be/stuvo/>

- Studentenvoorzieningen Universiteit Gent - Sociale Dienst

De studentenvoorzieningen van de Universiteit Gent adviseren en steunen je in alles wat jou als student aanbelangt.

<https://www.ugent.be/student/nl/administratie/sociale-dienst>

<https://www.ugent.be/student/nl/studeren/studiebegeleiding>

- STUVO LUCA School of Arts - Campus Gent

De verschillende studentenvoorzieningen van LUCA School of Artst adviseren en steunen je in alles wat je als student aanbelangt.

<https://www.luca-arts.be/nl/stuvo-luca-gent>

- STUVO Arteveldehogeschool

De verschillende studentenvoorzieningen van Arteveldehogeschool adviseren en steunen je in alles wat je als student aanbelangt.

<https://www.arteveldehogeschool.be/bij-ons-studeren/begeleiding-op-maat>

# MATERIAAL

Er bestaan een hele hoop websites waar je materiaal kan vinden specifiek voor mensen met autisme. Hieronder vind je een aantal ideeën om je alvast op weg te zetten. Elk kind is anders, dus het is steeds een zoektocht wat zal werken voor jouw kind. Je kan ook samen met de therapeut uitzoeken hoe je deze zaken beter kan inzetten.

## Materiaal om meer structuur en duidelijkheid te bieden

- Pictogrammen op [www.sclera.be](http://www.sclera.be)

Als je gaat visualiseren, is het steeds belangrijk dat je nagaat dat je kind begrijpt wat je gevisualiseerd hebt.

- Weekplanners

## Sensorisch materiaal

- Verzwarringsdekens

Een verzwarringsdeken zorgt voor diepe druk op het gehele lichaam, waardoor het lichaam kan herstellen en weer tot rust kan komen. Er bestaan ook verzwarringsvesten, -kussens enz.

- Fidgets

Fidgets zijn hulpmiddelen die mensen met autisme helpen te kalmeren. Kinderen en volwassenen die overprikkeld zijn, vinden het moeilijk om stil te zitten en friemelen zorgt ervoor dat je kalmeert en je weer kan focussen op wat echt belangrijk is. Dit kan ook helpen als iemand lang moet wachten of stilzitten.

- Naadloze sokken en ondergoed

Veel kinderen zijn gevoelig aan naden, etiketjes enzovoort. Op internet vind je sites waar je zo'n materiaal kan vinden.

- Koptelefoons

Vaak komt het voor dat mensen met autisme last hebben van omgevingsgeluiden, zoals achtergrondgeluiden of onverwachte harde geluiden. Dit kan leiden tot overprikkeling, gedragsmoeilijkheden en een verminderde concentratie. Een koptelefoon kan in dergelijke situaties hulp bieden. Een koptelefoon met achtergrond ruis (bv. muziek), werkt vaak beter dan volledig dempende koptelefoons.

- Snoezelplekjes

Wanneer je kind een opeenstapeling van prikkels ervaart, kan het plots teveel worden. Je kan dit voorkomen door een eigen "snoezelplek" te creëren waar je kind zich kan terugtrekken om tot rust te komen. Ga samen met je kind op zoek naar zaken die hem of haar tot rust kunnen brengen. Schommelen of wiegen werkt ook rustgevend.

# DRINGENDE HULP?

## TELE-ONTHAAL - BEL 106

Tele-onthaal is een gratis en anonieme hulp- en chatlijn waar je terecht kan met al je welzijnsvragen.

## AWEL - BEL 102, <https://www.awel.be/>

Awel luistert naar kinderen en jongeren. Je kan bellen, mailen en chatten. Je kan er ook lezen over een groot aantal onderwerpen en een forum raadplegen.

## ZELFMOORDLIJN1813 - BEL 1813

Maak je je zorgen om iemand of heb je zorgen over zelfdoding, dan kan je terecht bij de Zelfmoordlijn.

## 112 - BEL 112

Bij het noodnummer 112 kan je terecht voor de spoedoproep van ziekenwagen en brandweer.

## HUISARTS VAN WACHT - BEL 1733

Bij de huisarts van wacht kan je terecht als je een medisch probleem heb en je vaste dokter er niet is (weekend en feestdagen).



**VRAGEN? AARZEL NIET!**

[WWW.PSYSENSE.BE](http://WWW.PSYSENSE.BE)

ELS RONSSE  
[ELS@PSYSENSE.BE](mailto:ELS@PSYSENSE.BE)

**VOLWASSENEN**

VALERIE VERSTRAETE  
[VALERIE@PSYSENSE.BE](mailto:VALERIE@PSYSENSE.BE)

**KINDEREN**

LISE LIBBRECHT  
[LISE@PSYSENSE.BE](mailto:LISE@PSYSENSE.BE)