

# victor sprokkels

februari 2024



VZW

**victor**

voor personen met autisme  
en hun omgeving

*Beste lezers,*

*Met deze eerste nieuwsbrief van 2024 wensen wij jullie een bijzonder fijn nieuw jaar!*

*De collega's van Het Raster, Tanderuis, Wegwijs (dit is de fusie van de Limburgse Stichting Autisme LSA en Dienst Ambulante Begeleiding DAB in Limburg) en Victor werkten de voorbije maanden aan ons centrale thema RUST. Dit is een bijdrage geworden die niet enkel nuttig is voor mensen met autisme en hun gezin: ook andere lezers kunnen hier tips uit kunnen halen.*

*We zijn benieuwd wat jullie van onze nieuwsbrief vinden. Daarom stelden we een vragenlijst samen zodat we onze nieuwsbrief nog meer kunnen afstemmen op jullie verwachtingen. Neem je even de tijd om de bevraging in te vullen? Dank je!*

*Veel leesplezier en tot in juni!*



# INHOUD

<b>4</b>	NIEUW(TJE)S
<b>6</b>	VICTOR OP FACEBOOK
<b>8</b>	THEMA IN DE KIJKER - RUST
<b>8</b>	RUST BIJ AUTISME
<b>12</b>	RUST - MEER WETEN
<b>20</b>	RUST - WAT ZEGT DE WETENSCHAP?
<b>23</b>	NIEUWS VANUIT DE LIGA AUTISME VLAANDEREN
<b>28</b>	BEVRAGING
<b>29</b>	GIFTEN
<b>30</b>	BRUSSENWERKING
<b>32</b>	KALENDER
<b>34</b>	NIEUWS VAN DE ADMINISTRATIE

# NIEUW(TJE)S

## QUIZTOR

Op 6 oktober organiseerden de Vrienden van Victor de Quiz "Quiztor". 27 ploegen namen deel en 'Het vel van de beer' ging met de overwinning lopen. Wij bedanken graag Pieter Remmerie, Jaron Accou en Cindy Baert voor de quizvragen; de Vrienden van Victor voor de organisatie en de vele vrijwilligers die kwamen helpen. Super bedankt hiervoor!!



## WARMSTE WEEK 2023

Wij waren één van de geselecteerde organisaties voor de Warmste Week 2023. Ook wij willen iedereen bedanken die zich inzette voor de **#warmste-week2023** en daarmee ook ons steunde!

## EXPERTISEDELING

Ons RTH-pilootproject Expertisedeling kreeg een mooi voorlopig rapport van de beoordelaar van het VAPH. We duimen voor een positieve beoordeling door de commissie binnen het VAPH. Meer weten over dit project? Zie <https://www.vzwwictor.be/aanbod/extern>



## CHAPEAU!

Op dinsdagen zie je bij ons véél fietsen staan: er wordt elektrisch gefietst naar Roeselare vanuit Kortrijk, Poperinge, Oudenburg, Brugge, Tielt en alles wat daartussen zit. Er zijn zelfs collega's die met de koersfiets vanuit Oostende en Kortrijk naar Roeselare komen! Chapeau!



## VICTORPRO

Binnenkort lanceren we **VictorPro**. Met onze jarenlange expertise trekken we het werkveld in om de toegankelijkheid van autisme op de werkvloer te vergroten. Via onze trajecten begeleiden we werkgevers naar een autisme-inclusieve werkomgeving, waarbinnen zowel personen met als zonder autisme begripvol samenwerken.



**victor** **Pro**

# VICTOR OP FACEBOOK

Er verschenen opnieuw heel wat interessante links en statussen op onze facebookpagina. We lichten er enkele uit:

## BIJZONDER BUITENGEWOON

De docu doet het bijzonder goed en werd genomineerd voor enkele prijzen! Deze korte documentaire maakt deel uit van de Ket&-Doc reeks van 2023. Het gaat over Mona, een fantasierijke tiener die - net zoals haar broer - kampt met ASS. Ze staat aan de vooravond van een gigantische stap in haar leven: ze zal de overstap maken naar het gewone onderwijs. Ze moet afscheid nemen van haar klasgenoten en nieuwe vriendinnen maken. Een nieuwe, opwindende wereld gaat voor haar open, maar dat zorgt voor extra spanning. Meer zien? Kijk op [Ketnet](#) en [VRT MAX!](#) of kom naar onze filmavond.



## AUTISME OP HET WERK

“Heb je een collega (m/v) met autisme? Belangrijk is dat hun manier van denken er mag zijn op het werk. Er kan veel spanning ontstaan als jouw collega met autisme het gevoel heeft dat hij of zij niet voldoet aan de verwachtingen van de omgeving. Onder spanning kan overprikkeling ontstaan, soms met onvoorspelbaar gedrag als gevolg.” Lees in [dit artikel](#) meer hierover.

## BEING DIFFERENT IS OK

Wij delen graag deze hartverwarmende video. Een 12-jarige jongen met autisme werd uitgenodigd op het podium tijdens een Coldplay concert om zijn eigen liedje “Different is OK” te brengen. De video is [hier](#) te bekijken en het volledige verhaal kun je [hier](#) (in het Engels) lezen.

## ROUW EN AUTISME

Omgaan met verlies is voor velen niet evident. [Het artikel van Rouwkost](#) belicht hoe kinderen en jonge mensen met autisme rouwen en hoe jij hen daarin kunt ondersteunen.

## LEES SIMPEL

De app 'Lees Simpel' maakt het lezen van ingewikkelde brieven (van bv. de gemeente of je werkgever) simpel! Met de app neem je een foto van je brief en AI (artificiële intelligentie) zet deze om in een verstaanbare samenvatting. Meer info vind je [hier](#).

## RIDE FOR REASON

Dat doet de moedige Nicola Dejaeghere, want hij trekt op zijn motor van Kortrijk, België naar Kaapstad, Zuid-Afrika. Dit voor enkele goede doelen, waaronder vzw Victor. Via [de pagina van Ride for Reason](#) kun je alles volgen: de voorbereidingen, de hoogte- en dieptepunten, de prachtige landschappen, de onvergetelijke ontmoetingen en natuurlijk de uitdagingen die op zijn pad komen. Wij wensen Nicola alvast zeer veel succes!!

## KIJKTIPS

- > [Inside Aut](#)
- > Een jongeman met autisme doet in een kortfilm zijn verhaal. "Fysiek kan je

niks zien aan mij, dat brengt sommige mensen in de war, want ik heb wel degelijk een beperking." Meer info en kijken kan [hier](#).

## PODCAST IN DE KIJKER

'Typisch Divergent', een podcast van twee interuniversitaire studenten Gender & Diversiteit, waarbij mensen met neurodivergentie aan het woord zijn. In aflevering 3 spreken ze met Jeroen. Hij vertelt over zijn ervaringen rond zijn diagnose autisme. Veel luisterplezier via [deze link!](#)

## ZACHTHEID

De dagen hoeven niet altijd  
een gouden rand te dragen,  
het is ook echt oké wanneer ze  
om meer zachtheid vragen,  
omdat de kant te scherp was,  
veel te zwart van tijd tot tijd,  
'k wens jou een wollen randje toe,  
zo eentje dat niet snijdt.

#lizismore

**WIL JE GEEN ENKELE VAN ONZE STATUSSEN EN LINKS MISSEN?**

Ga dan naar: [www.facebook.com/vzwwictor](https://www.facebook.com/vzwwictor) en klik op de knop 'vind ik leuk'.



# THEMA IN DE KIJKER RUST

## RUST BIJ AUTISME

Vele mensen met autisme worden meermaals per dag overvallen door stress. Ze weten niet altijd waar deze stress vandaan komt en vooral wat ze kunnen doen om meer rust te ervaren in hun leven.

In dit artikel gaan we verder in op 'hoe kunnen personen met autisme rust vinden?'. Natuurlijk hebben we hier geen pasklaar antwoord op. Binnen de begeleiding ervaren we dat we steeds individueel moeten bekijken welke aanpak of welk hulpmiddel werkt om rust te creëren of om tot rust te komen.





Eerst en vooral is het belangrijk dat je stress goed leert herkennen. Wanneer men stress heeft, treden er een aantal reacties op, dit zijn stresssignalen. Deze signalen kunnen we opsplitsen in vier categorieën.

1. Lichamelijke signalen: zweethanden, hoofdpijn, slaapproblemen, pijn in buik, nekpijn, vermoeidheid...
2. Psychische signalen: snel geïrriteerd zijn, controle verliezen, angstig zijn, somber, onzeker...
3. Gedachtes: pessimistisch zijn, piekeren, geen concentratie hebben...
4. Gedrag: mopperen, rusteloosheid, gejaagdheid, vuisten ballen, overbeweeglijkheid, schelden, geluiden maken...

Om te weten hoe je bij bepaalde gevoelens en stresssignalen kunt handelen, is het belangrijk om inzicht te krijgen in de situaties waarin ze optreden. Hierbij kan bijvoorbeeld een stressthermometer je helpen. De stress- of spanningsopbouw wordt weergegeven met een thermometer die uit verschillende kleuren bestaat.



Hierbij betekent de kleur groen dat je ontspannen bent en de kleur rood dat de situatie escaleert en dat je niet meer weet wat je moet doen. Op termijn kun je deze stressthermometer aanvullen met hulpmiddelen die werken voor jou. Bij elke kleur wordt er dan vermeld hoe men zich voelt, welke lichamelijke signalen er zijn, hoe anderen moeten reageren en wat de persoon met autisme zelf kan doen.

FASE	HOE MERK IK DIT BIJ MEZELF?	WAT KAN IK DOEN?	HOE MERKEN ANDEREN DAT BIJ MIJ?	WAT KUNNEN ANDEREN DOEN?
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ontploffen</li> <li>• Niet meer kunnen nadenken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Naar het toilet gaan (afzonderen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rode oren</li> <li>• Vlekken in de hals</li> <li>• Geen contactname</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geen contactname</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heel erg opgejaagd zijn</li> <li>• Schelden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muziek maken of beluisteren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boos reageren</li> <li>• Niet meer kunnen vertellen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niet aanraken</li> <li>• Met rust laten</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opgejaagd zijn</li> <li>• Rusteloos, beweeglijk</li> <li>• Overprikkeling</li> <li>• Positieve vibes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muziek maken of beluisteren</li> <li>• Naar het toilet gaan</li> <li>• Met vrienden ontspannen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geïrriteerd reageren</li> <li>• Kan het verhaal nog vertellen</li> <li>• Geen motivatie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Structuur aanbrenge</li> <li>• Motiveren</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rustig zijn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Initiatief nemen voor iets positiefs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lachen om de flauwste mopjes</li> <li>• Uit eigen beweging contact nemen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepteren</li> </ul>

Zodra je inzicht hebt in je eigen stresssignalen, is het belangrijk om op zoek te gaan naar strategieën die opnieuw rust kunnen brengen. Maar hoe brengen we nu mensen met autisme tot rust? Hoe kunnen we hen helpen om de rust terug te vinden en weer verder te kunnen in hun dagelijks leven?

Er bestaan verschillende handige en eenvoudige hulpmiddelen die rust kunnen brengen. We gaan er in de rubriek 'meer weten' uitgebreider op in.

Aangezien de oorzaak het uit balans zijn is van draagkracht/draaglast, is het vaak goed om zowel rond draagkracht als draaglast te werken. Dit noemen we zelfzorg: ervoor zorgen dat de balans opnieuw meer in evenwicht komt.

Zoals hierboven vermeld, is het een heel persoonlijk verhaal wat betreft het zoeken naar wat rust brengt. Daarom geven we een opsomming van mogelijkheden waar je in je zoektocht mee aan de slag kunt gaan.

### **HOE KUNNEN WE ONZE DRAAGKRACHT VERBETEREN?**

1. Voldoende kwalitatieve slaap
  - Goede slaaphygiëne
  - Eventueel medicatie als hulp (melatonine)
2. Doe dingen die je graag doet
3. Rustgevende oefeningen
4. Ademhalingsoefeningen
5. Ontspannende lichaams oefeningen (bijvoorbeeld yoga)
6. ...

### **HOE KUNNEN WE ONZE DRAAGLAST VERMINDEREN?**

1. Structuur en voorspelbaarheid
  - Agenda inplannen (bijvoorbeeld niet te veel afspraken op één dag) op basis van wat je aan kan
  - Rust inbouwen
2. Beweeg: Ga bijvoorbeeld sporten, in de tuin werken of wandelen in de natuur. Het is bewezen dat beweging het stresshormoon vermindert.
3. Zoek afleiding:
  - Schrijf: Door jouw gedachten, emoties of to-dolijst op te schrijven in een notitieboek kun je jouw hoofd leegmaken en het makkelijker loslaten.
  - Mediteer: Mediteren, yoga en mindfulness zijn allemaal bewezen manieren om stress te verminderen. Dit hoeft helemaal niet 'zweverig' te zijn. Het zijn manieren die je overal en op elk moment kunt toepassen. In twee minuten kan je jouw hoofd al tot rust brengen. Oefen ook je (buik)ademhaling: adem vier tellen in door je neus, houd dit even vast

en adem vier tot acht tellen uit via je mond.

- Luister: Ga zitten, liggen of wandelen en luister naar muziek die je ontspant. Of wandel langs de zee of in het bos en luister naar de geluiden van de natuur.
  - Warmte: een warm bad, een sauna, buiten in de zon zitten...
  - Zoek eens uit wat je energie geeft. Als je dit gevonden hebt, probeer je deze activiteit te doen wanneer je stress voelt.
4. Zoek contact:
    - Bel of stuur berichtjes met iemand
    - Knuffel met je kinderen, je geliefde of je huisdier. Knuffelen helpt te ontspannen. Wist je dat na twintig seconden knuffelen er hormonen vrijkomen waar je een gelukkig gevoel van krijgt?
  5. Wees creatief: Zoek een hobby waarin je jouw creativiteit en emotie kwijt kunt. Bijvoorbeeld schilderen, fotografie of een instrument bespelen.
  6. Slaap: Door een goede nachtrust en regelmaat verminder je het stresshormoon.
  7. Prikkel verminderen of net opzoeken: Kijk welke prikkels energievreters zijn en probeer ze te verminderen (hoofdtelefoon, zonnebril...). Ga na welke prikkels je energie geven en zoek deze op (fidget toy, bepaalde muziek luisteren...).

Weet dat we een aantal mogelijkheden geven en dat deze opsomming dus niet volledig is. Onthoud ook dat wat voor de één een rustgever is, niet altijd rustgevend is voor de ander. Het is een heel persoonlijke zoektocht. We willen wel het belang van een goed georganiseerde en vooral haalbare planning benadrukken. Voor iedere persoon met autisme is het belangrijk dat de wereld voorspelbaar is en verduidelijkt wordt. Hoe meer duidelijkheid er is, hoe minders stress en spanning zich zal voordoen.

Ten slotte kan je in de rubriek 'meer weten' een aantal leuke tips/apps/... terugvinden die handig kunnen zijn in je persoonlijke zoektocht naar meer rust.

## MEER WETEN

In deze rubriek geven we graag een overzicht van hulpmiddelen die het thema van deze nieuwsbrief 'rust' illustreren en verder uitdiepen.

### APPS EN WEBSITES

Wie al eens 'rust' googelde, vindt een resem aan apps rond mindfulness, meditatie, ademhalingsoefeningen, hartcoherentie... Misschien maakt deze overvloed aan hulpmiddelen je wel wat zenuwachtig... We lichten er graag enkele uit:

Headspace, Calm, Happify, Wildfulness, Breathing app zijn vaak gebruikte apps (sommige gratis, andere betalend). Deze worden aanbevolen om je te helpen bij meditatieoefeningen, ademhalingsoefeningen en aandachtsoefeningen.

- > De **SAM** (Stress Autism Mate) app is een gepersonaliseerde app die personen met autisme ondersteunt in het omgaan met dagelijkse stress.
- > De **Dynamo** app is een gratis app die speciaal ontwikkeld werd om personen met autisme inzicht te geven in wat hen energie geeft en kost om zo de energiebalans meer in evenwicht te brengen.
- > **Clear Fear** geeft info over verschillende types angst. Je krijgt tips en oefeningen om jouw angst te beheersen. De app biedt ademhalingsoefeningen en een persoonlijk veiligheidsnet.
- > **Rustbox** is een theoretisch onderbouwde tool om kinderen, jongeren en hun begeleiders te helpen om rustig te worden of te blijven. Via de rustplanner en de rustotheek krijg je zicht op triggers en mogelijke rustgevers. Zo werk je richting een 'kalm brein' en voorkom je conflict en agressie.





- > De **Sitting Still**-app is een prettig en toegankelijk alledaags hulpmiddel om je denkhoofd tot rust te brengen. In verbinding met je lichaam te zijn. En... te vertrouwen op je eigen kwaliteiten. Een ontstresste geest leert beter, is vriendelijker voor zichzelf, piekert minder over de toekomst of het verleden en slaapt beter. Het is fijn als je jezelf dagelijks een momentje gunt om op adem te komen in de hectische maatschappij waarin je leeft.
- > **Breathe with Sesame** leert jonge kinderen strategieën ontwikkelen om veerkrachtig om te gaan met kleine en grote uitdagingen doorheen de dag. De focus ligt op het ontwikkelen van veerkracht en het samen aangaan van uitdagingen.  
In het oudergedeelte van de app krijg je tips hoe je als ouder je kind kan helpen om deze uitdagingen aan te gaan. Je vindt er tekst en uitleg, extra filmpjes en liedjes om samen met je kind te bekijken.



## PODCASTS

- > Stress: **Stressed out** en **Overprikkeld**
- > **Zelfzorg en mild ouderschap**: Nele Flamang, Kristien Wollants en Nina Mouton
- > Meditatie en mindfulness: **Nothing much happens, Nog 9 minuten**

## MATERIALEN EN TECHNIEKEN

Wie graag tot rust wil komen aan de hand van ademhalingsoefeningen, maar niet graag naar een scherm kijkt of naar instructies luistert, is misschien wel fan van de **Moonbird**. Dit is een instrumentje dat in je hand past en uitzet en krimpt om zo je ademhalingsritme te helpen vertragen.



**Snoezelen** is een samentrekking van *snuffelen (activeren en stimuleren)* en *doezelen (relaxeren)*. Per zintuig bestaan er tal van snoezelmaterialen.

Ga je liever zelf aan de slag, surf even naar:

- > Pinterest met de zoekterm snoezelmateriaal zelf maken
- > Inspiratie voor sensorische activiteiten voor kinderen
- > Snoezelen in je eigen slaapkamer: bedtent, lichteffecten (lichtprojector), texturen (compressieslaaptunnel, verzwaringsdeken)



Meer informatie over verzwaringsmateriaal kan je verder in deze nieuwsbrief lezen. In onze Autitheek kan je dergelijke materialen ook ontlenuen.

## LITERATUUR

### Activeer je nervus vagus

Auteur: Luc Swinnen

Wetenschappelijke inzichten over de rol die de nervus vagus speelt in onze stress- en angstgevaarwording. In dit boek worden deze inzichten gekoppeld aan heel concrete handvatten om via oefeningen de nervus vagus te stimuleren.



### Versterk je nervus vagus

Auteur: Luc Swinnen

In dit nieuwe boek wordt nog een stapje verder gegaan om via de nervus vagus allerlei uiteenlopende (stressgerelateerde) problemen aan te pakken.



## Mindfulness bij volwassenen met autisme

Auteur: Annelies Spek

Een boek met meditatie-oefeningen zoals ademhalings-, luister-, gedachten-, lichaams- en bewegingsoefeningen gericht op mensen met autisme.



## Stilzitten als een kikker

Auteur: Eline Snel

Het boek staat boordevol mindfulness-oefeningen en verhaaltjes waardoor kinderen van 5 tot 12 jaar tot rust komen en leren hun piekergedachten te beheersen. Het bevat ook 11 oefeningen die je kunt downloaden!



## Het vollehoofdenboek

Auteur: Linde Kraijenhoff

Dit praktisch werkboek is speciaal geschreven voor kinderen vanaf 8 jaar en voor betrokken volwassenen die met zo'n snel vollopend hoofd te maken hebben. Op kindniveau wordt concrete uitleg gegeven over informatieverwerkingsproblemen in de hersenen en de impact ervan op de sociaal emotionele ontwikkeling en het zelfbeeld van kinderen.

De nadruk ligt op psycho-educatie: 'Hoe zorg ik goed voor mijzelf nu ik weet dat het zo werkt in mijn hoofd, en hoe kunnen anderen mij hierin ondersteunen'. Het voorziet ruimschoots in voorbeelden en metaforen van kinderen en volwassenen uit de praktijk.



## Uit je hoofd in het leven

Auteur: Steven Hayes

Dit boek hanteert de basisprincipes van Acceptance and Commitment Therapy (ACT) om op een andere manier te kijken naar het leven dat we lijden/leiden. Je krijgt nieuwe inzichten rond waarden, normen, gedachten om zo meer veerkracht te ontwikkelen.



## Meer rust en minder stress bij autisme

Auteur: Marja Boxhoorn

Mensen met autisme hebben vaker last van dagelijkse stressoren. Vaak weten ze niet goed hoe de stress te herkennen, waardoor hij veroorzaakt wordt of hoe ermee om te gaan. Dit boek levert een praktisch stappenplan op om hier meer inzicht in te krijgen en te leren wat je zelf kan doen om beter met stress om te gaan.



## Veerkracht

Auteur: Michael Portzky

In dit boek leer je alles over veerkracht en worden wetenschappelijke studies over veerkracht uitgelegd. Daarnaast wordt een stappenplan gegeven om aan de slag te gaan rond stress en de mogelijke nefaste gevolgen daarvan.





## VARIA

> Yogakaarten en massagekaarten voor kids van Helen Purperhart



> Kinderyoga: **Yoga mee met Roos**: op zoek naar rustmomentjes, check deze filmpjes dan op YouTube



# Factsheet

## VERZWARINGSMATERIAAL



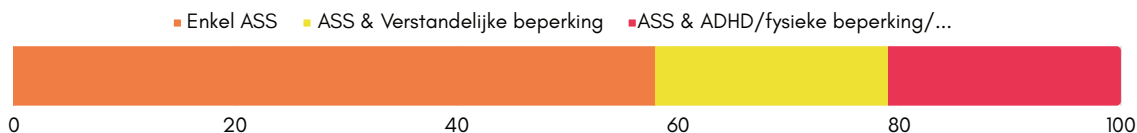
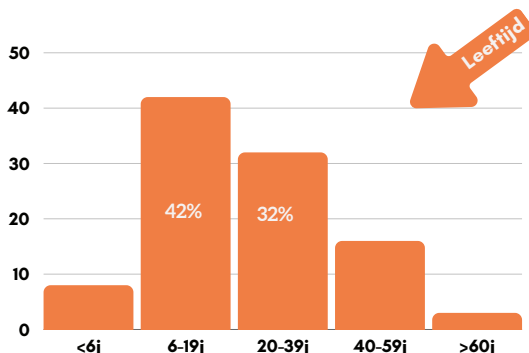
\*Voor **38 personen met ASS** werd de vragenlijst ingevuld



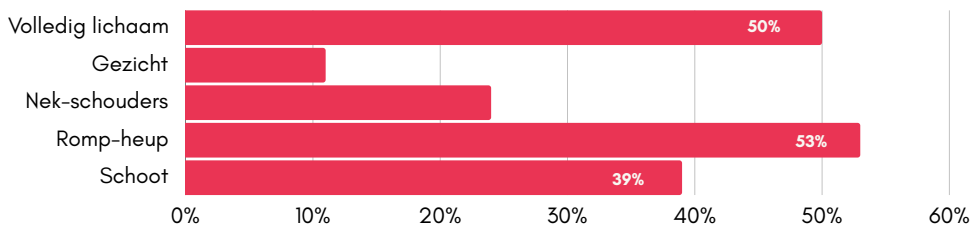
53% vrouw



47% man



Ter hoogte van **WELK LICHAAMSDEEL** werd er verzwaringsmateriaal gebruikt?



→ Lichaam: elastische sok, slaaptunnel, compressiehoes

→ Romp/heup: drukvest met/zonder pomp, elastisch hemdje

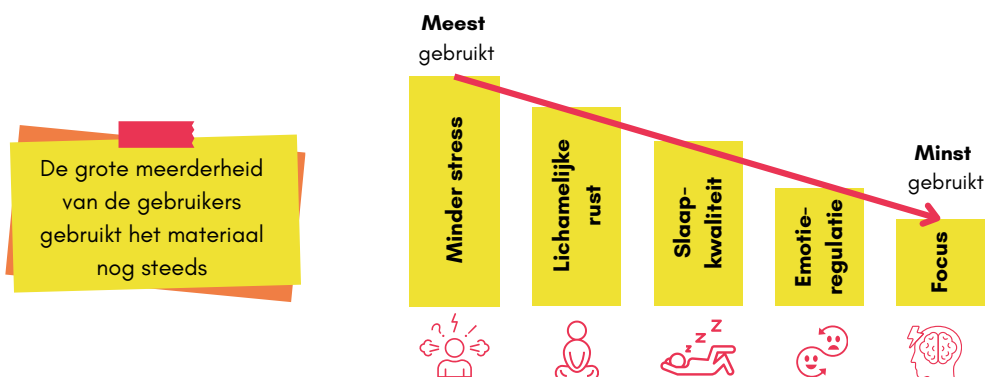
→ Schoot: schootkussen, -knuffel of -deken

# Factsheet

## VERZWARINGSMATERIAAL



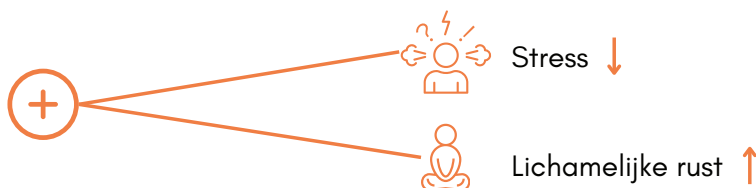
Waarom werd er verzwaringsmateriaal gebruikt? Wat wou de gebruiker bereiken?



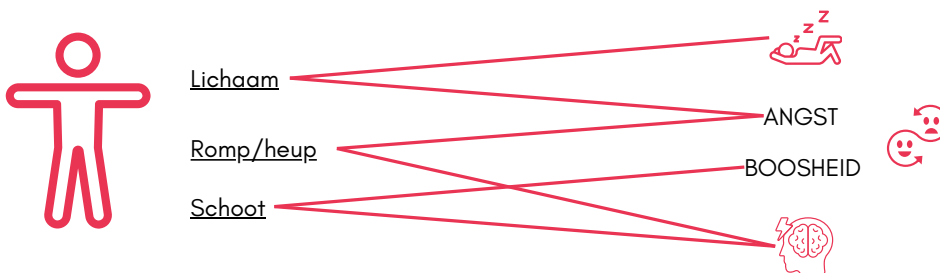
Hoe positief hebben de mensen met ASS het verzwaringsmateriaal ervaren?



Voor **70-90%** van de mensen met ASS...



Of mensen met ASS dankzij het verzwaringsmateriaal een betere slaapkwaliteit, minder gevoelens van angst of boosheid, en een betere focus ervaren hebben, was **afhankelijk van de locatie waar het materiaal werd gebruikt**



## WAT ZEGT DE WETENSCHAP?

De huidige maatschappij die op vlak van voorspelbaarheid, tempo, werkdruk... vaak niet afgestemd is op de noden van personen met een autisme, kan voor hen als zeer stresserend ervaren worden. Onderzoek bevestigt dit en toont aan dat hulpverleners vaststellen dat personen met autisme bepaalde omgevingsinvloeden als stresserend ervaren terwijl dit niet het geval is voor personen zonder autisme. Gemiddeld genomen ervaren personen met autisme beduidend **meer stressklachten** dan personen zonder autisme.

Dat personen met autisme meer stress ervaren, heeft te maken met **verschillende risicofactoren** zoals moeilijkheden op vlak van sociale communicatie en interactie, een ander verlopende prikkel- en informatieverwerking, minder vaardigheden om met stress of moeilijke emoties om te gaan, of moeilijkheden in omgaan met veranderende omstandigheden. Stressklachten stijgen naarmate de persoon met autisme meer of ernstigere autismekenmerken ervaart. Daarnaast tonen studies aan dat personen met autisme een hoger risico lopen om blootgesteld te worden aan negatieve levenservaringen (bv. pesten, geen werk vinden) en dat personen met autisme minder snel hulp of sociale steun zoeken.

Niet elke persoon met autisme ervaart echter evenveel stress. Er zijn veel **verschillen tussen personen met autisme** onderling in hoeveel stress ze ervaren en hoe ze op deze stress reageren. Dit is niet verrassend gezien dat autisme zelf op heel wat verschillende manieren tot uiting kan komen. Er is ook veel variatie tussen personen met autisme onderling in wat ze meemaken, welke kenmerken van autisme ze ervaren, hoe hun omgeving of context eruit ziet (bv. sociale steun), over welke cognitieve vaardigheden ze beschikken, welke copingvaardigheden ze hebben, enz.

Gezien de duidelijke verhoogde stressklachten bij personen met autisme, zijn de aanbevelingen vanuit wetenschappelijk onderzoek dan ook om **zeer alert te zijn voor én te vragen naar stressklachten bij personen met autisme**. Te beginnen met het begrijpen hoe en in welke mate personen met autisme stress

ervaren. Door de vele variatie tussen personen met autisme onderling, is het zeer belangrijk om dit op maat te doen. Dit proces start met de definitie van 'stress', een concept dat zowel binnen de klinische praktijk als wetenschappelijk onderzoek meerdere invullingen kent. We kunnen er niet zomaar vanuit gaan dat hulpverlener en cliënt, of onderzoekers, hetzelfde bedoelen wanneer ze het hebben over 'stress'. Vragenlijsten of zeer concrete en specifieke vragen kunnen gebruikt worden om de aard en intensiteit van eventuele stress in kaart te brengen alsook in welke omstandigheden deze stressklachten ervaren worden. Hierbij moet zeker rekening gehouden worden met wie de vragenlijsten invult. Er wordt namelijk vastgesteld dat er grote verschillen zijn in de informatie die gegeven wordt door bijvoorbeeld ouders en kinderen. Bijgevolg is de aanbeveling om informatie afkomstig van meerdere informanten te gebruiken.

Vervolgens kan de behandeling of begeleiding zich richten op de ervaren stressklachten. Het **verminderen van stress (of verhogen van rust)** bij personen met autisme is een veelbelovende benadering om sociaal en emotioneel functioneren bij personen met autisme te verbeteren. Stress heeft namelijk een belangrijke impact op de persoon met autisme. Het is geassocieerd met vermoeidheid- of uitputtingsklachten, emotionele of gedragsmoeilijkheden, angst of depressie, fysieke gezondheidsproblemen en een lagere levenskwaliteit.

Stress verminderen kan onder meer op de volgende twee niveaus:

- > Begeleiding op niveau van de stressoren of bronnen van stress
- > Begeleiding op niveau van het omgaan met stressoren

Het **identificeren van stressoren** en deze aanpakken indien mogelijk, is stap 1. Vaak gebruikte methodieken zijn o.a. schema's of applicaties/apps om stress in kaart te brengen en te linken aan specifieke omstandigheden of gebeurtenissen. Dit verhoogt het inzicht in **waarom** iemand stress ervaart. Het is cruciaal dat de persoon met autisme zijn eigen stress kan (h)erkennen opdat de begeleiding in het omgaan met stressoren succesvol kan zijn. Onderzoek toont aan dat personen met autisme hierbij extra begeleiding nodig hebben (o.a. signalen van stress in het eigen lichaam herkennen). Als hulpverlener dien je er

dus alert voor te zijn dat veel personen met autisme jouw hulp hierbij nodig zullen hebben.

Op vlak van het *omgaan met stressoren*, toont onderzoek aan dat personen met autisme negatieve gevoelens zoals stress bij zichzelf minder goed aanvoelen, hier moeilijker over communiceren en hier op minder helpende manieren mee omgaan (=coping). Zo gebruiken ze vaker vermijdende of maladaptieve copingstrategieën zoals zich (sociaal) terugtrekken, piekeren en rampdenken. Dit hangt samen met meer geestelijke gezondheidsklachten en een lager welbevinden. Het stimuleren van positieve copingstrategieën zoals positief denken, probleemoplossende vaardigheden, sociale steun zoeken, steun in plannen en organiseren, enz. alsook actieve manieren om met stress om te gaan (bv. ademhaling, relaxatie, mindfulness) kan ervaren stressgevoelens verminderen en het welzijn bevorderen. Dit kan er ook toe leiden dat toegenomen stressklachten minder leiden tot meer ernstige psychiatrische problematieken zoals angst en depressie.

## BRONNEN

- Forbes, Z. N., & Miller, K. (2023). Mindfulness-Based Stress Reduction in the Treatment of Adults with Autism Spectrum Disorder: a Systematic Review of Interventional Studies. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*, 1-18.
- Hoeberichts, K., Roke, Y., Niks, I., & van Harten, P. N. (2023). Use of a mHealth Mobile Application to Reduce Stress in Adults with Autism: a Pre-Post Pilot Study of the Stress Autism Mate (SAM). *Advances in Neurodevelopmental Disorders*, 7(2), 268-276.
- Ilen, L., Feller, C., & Schneider, M. (2023). Cognitive emotion regulation difficulties increase affective reactivity to daily-life stress in autistic adolescents and young adults. *Autism*, 13623613231204829.
- Lichtle, J., Downes, N., Engelberg, A., & Cappe, E. (2020). The effects of parent training programs on the quality of life and stress levels of parents raising a child with autism spectrum disorder: A systematic review of the literature. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*, 7, 242-262.
- Muniandy, M., Richdale, A. L., & Lawson, L. P. (2023). Stress and well-being in autistic adults: Exploring the moderating role of coping. *Autism Research*.
- van der Linden, K., Simons, C., van Amelsvoort, T., & Marcelis, M. (2022). Emotional stress, cortisol response, and cortisol rhythm in autism spectrum disorders: A systematic review. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 98, 102039.

# NIEUWS VANUIT DE LIGA AUTISME VLAANDEREN

## BEN JE ER BIJ OP ÉÉN VAN ONZE FILMAVONDEN OVER AUTISME?

In februari organiseren we samen met JEF en Film-pact **vijf filmavonden waarbij autisme op een unieke wijze in beeld wordt gebracht**. In drie korte documentaires maak je kennis met een aantal kinderen en jongeren met elk hun uniek verhaal. De vertoonde documentaires zijn: **Radio Felix, Bijzonder buitengewoon en De wereld in mijn hoofd**. We sluiten de avond telkens af met een panelgesprek met enkele centrale figuren uit één van de documentaires en mensen die van dichtbij met autisme te maken hebben. Daarna is er de mogelijkheid om onze infostand te bezoeken en na te praten in de foyer.



Ben jij er ook bij op één van deze avonden?

- > 21/02/24 The Roxy Theatre Koersel
- > 22/02/24 Sphinx Gent
- > 27/02/24 Cinema ZED Leuven
- > 28/02/24 Lumière Antwerpen
- > 29/02/24 Budascoop Kortrijk

Alle info en tickets op [www.ligaautismevlaanderen.be/filmavondautisme](http://www.ligaautismevlaanderen.be/filmavondautisme)

## WERELD AUTISME DAG 2024: GEEF EEN KEIVORAUTISME AAN EEN KEI OF BEZOEK ÉÉN VAN DE MEER DAN 50 'AUTISME IN BEELD'-TENTOONSTELLINGEN IN VLAANDEREN

Sinds 2021 slaan de Liga Autisme Vlaanderen, de Vlaamse Vereniging Autisme, de sterkmakers in autisme en Participate! de handen in elkaar om samen een Vlaanderenbrede KEIvoorAutisme-campagne te organiseren naar aanleiding van Wereld Autisme Dag.



Voor wie **KEIvoorAutisme** nog niet kent: op Wereld Autisme Dag zetten we in Vlaanderen heel wat keien in de kijker. Het doel van onze campagne: een stimulans geven aan autismevriendelijkheid in Vlaanderen door autisme en autismevriendelijkheid op een concrete en positieve manier in de schijnwerpers te plaatsen. Wie zijn die autismekeien? Mensen met autisme die iets keigoed kunnen. Mensen zonder autisme die het leven keileuk maken voor iemand met autisme. En de keikoppen die hun streven naar een autismevriendelijker samenleving maar niet willen opgeven.

### HOE KAN JE ZELF ALS PERSOON OF ALS ORGANISATIE MEEDOEN AAN DE KEIVORAUTISME-CAMPAGNE?

#### > Beschilder een kei voor een KEI



Ben je creatief en geef je graag iets uniek en persoonlijk aan jouw KEIvoorAutisme? Beschilder een KEI en laat aan jouw kei weten wat je zo waardeert of speciaal vindt in hem, haar of hen!

Weet je niet goed hoe je van start kan gaan? Download dan het stappenplan op [www.keivoorautisme.be](http://www.keivoorautisme.be).

#### > Geef een kaartje met pin aan een KEI

Wil je graag iemand bedanken of iemand vertellen waarom je hem, haar of hen een KEIvoorAutisme vindt? Of wil je graag tonen dat jij een autis-





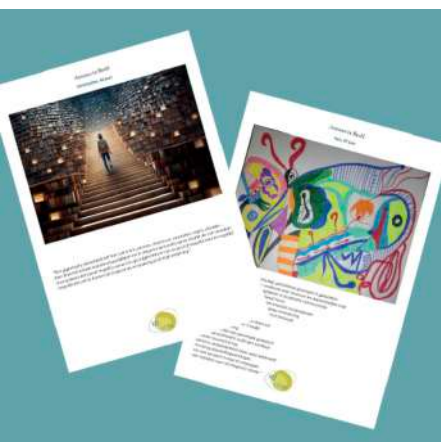
mevriendelijke samenleving belangrijk vindt? **Koop dan voor 3 euro een kaartje met de unieke KEIvoorAutisme-pin!** Bovendien steun je hiermee onze campagne! Cartoonist AaaRGh... tekende opnieuw speciaal voor ons een KEIgrappige cartoon waarop onze KEIvoorAutisme-pin gespeld is. Dit kaartje met pin is te koop **aan het onthaal van onze dienst**. Voor meer verkooppunten of online bestelling, ga naar [www.keivoorautisme.be](http://www.keivoorautisme.be).

### > **Deel jouw kei via social media met #KEIvoorAutisme**

Draag jij autismevriendelijkheid hoog in het vaandel? Doe jij mee aan onze #KEIvoorAutisme campagne en inspireer je anderen graag om dit ook te doen? Deel dan jouw geschilderde kei of een selfie met je pin op social media met hashtag #KEIvoorAutisme! We zouden het fantastisch vinden als Facebook, Instagram, ... bedolven wordt onder de keien in de week van 2 april (Wereld Autisme Dag)!

### > **Bezoek één van de meer dan 50 'Autisme in beeld'-tentoonstellingen in Vlaanderen!**

Beelden bekijken, zeker wanneer ze een inkijk geven in de onzichtbare belevingswereld van iemand met autisme. Vorig jaar ontvingen we meer dan 50 inzendingen van mensen met autisme in al hun diversiteit. **Beelden die aangeven hoe autisme zich van binnenuit laat voelen.**



Rond Wereld Autisme Dag 2024 worden deze beelden tentoongesteld op meer dan 50 locaties in Vlaanderen! Heel wat organisaties, culturele centra, bibliotheken, lokale besturen... brengen de expositie 'Autisme in beeld' naar hun eigen stad of gemeente. Begin maart verschijnen alle locaties op [www.keivoorautisme.be](http://www.keivoorautisme.be).

## DE AUTISME CHAT BESTAAT 5 JAAR!

Op 28 januari bestond onze Autisme Chat 5 jaar! Dit gratis en anoniem chathulpaanbod richt zich tot mensen met autisme en hun directe netwerk (ouders, brussen, grootouders, partners...) en wordt bemand door een team van meer dan 50 chatmedewerkers uit de provinciale diensten in de Liga Autisme Vlaanderen.

Naar aanleiding van het 5-jarig bestaan maakten we een filmpje over de werking van de Autisme Chat! Bekijk het [hier!](#)



## ONZE KAMPEN EN VAKANTIES IN 2024 ZIJN BIJNA VOLZET



Ook in 2024 organiseren we opnieuw heel wat kampen en vakanties voor kinderen, jongeren en volwassenen met autisme. In totaal zullen zo'n 125 deelnemers kunnen genieten van een (mid)week vol leuke activiteiten, groeps sfeer en ontspanning!

Ben je nog op zoek naar een leuke vakantie week voor jezelf of voor je kind met autisme?

Twijfel je of je voldoet aan de deelnamevoorwaarden? Weet je niet goed wat je kan verwachten? Aarzel dan zeker niet om contact met ons op te nemen via [info@ligaautismevlaanderen.be](mailto:info@ligaautismevlaanderen.be)

We kijken ernaar uit om er weer een fantastisch kampjaar van te maken!

## 'HET ATELIER VAN RENÉ', EEN ESCAPE GAME OVER AUTISME



We hebben er samen met escapegame-bouwer #ANT hard aan gewerkt en zijn er trots op: 'Het atelier van René' wordt de eerste echte **Escape Game over autisme** in Vlaanderen. Stap 'Het atelier van René' binnen en ervaar aan de lijve wat het kan betekenen voor personen met autisme om de wereld op een andere manier te begrijpen en te ervaren. Slagen jullie er als team in om het kunstwerk van René te herstellen? Speel het spel en deel je ervaringen met elkaar tijdens de nabespreking!

Alle informatie volgt in de loop van februari/maart op de website van de Liga Autisme Vlaanderen en op de website van onze dienst.

### INTERESSE IN MEER NIEUWS VANUIT DE LIGA AUTISME VLAANDEREN?

**Schrijf je in** en ontvang 4x per jaar de nieuwsbrief.

# BEVRAGING

Vorig jaar startten we een intensievere samenwerking met de andere begeleidingsdiensten om de nieuwsbrief inhoud te geven. Na 1 jaar willen we deze nieuwsbrief evalueren. We willen graag jullie mening hierover vragen.

Via **deze link** kan je de vragenlijst invullen.



Abbeelding: [https://nl.freepik.com/vrije-photo/regeling-met-verschillende-uitdrukkingen\\_12558443.htm#query=enqu%C3%AAt&position=8&from\\_view=search&track=sph&uid=4931170-065e-4555-8a98-32bca03e56a](https://nl.freepik.com/vrije-photo/regeling-met-verschillende-uitdrukkingen_12558443.htm#query=enqu%C3%AAt&position=8&from_view=search&track=sph&uid=4931170-065e-4555-8a98-32bca03e56a)



EEN HEEL  
DIKKE  
DANK U  
WEL!

# GIFTEN

Sinds onze vorige nieuwsbrief mochten wij opnieuw mooie sommen ontvangen. Deze sommen geven ons ademruimte om kwalitatieve dienstverlening te blijven bieden.

- > **Sympathisanten** uit Assebroek, Elverdinge, Oudenburg, Roeselare, Wingene, Gent, Blankenberge, Beernem, Koekelare, Wevelgem, Brugge, Stene, Ichtegem en Bredene maakten een gift over.
- > De accordeonisten van het **Bag Kwintet** uit Bredene lieten het beste van zichzelf en hun accordeon horen en doneerden de opbrengst van het concert aan vzw Victor.
- > Een van **onze collega's** bestelde haar babyuitzet via Mic Mac Minuscule, een webshop met 2de-handsspullen. Mic Mac Minuscule gaat ervan uit dat kopers budget over hebben omdat 2dehands goedkoper is dan nieuw. Zij moedigen kopers aan om 10% van de besparing door te doneren aan een goed doel. Onze collega koos voor ons!
- > Secundaire school **De Bron** uit Tielt organiseerde eind 2023 een posterbeurs, een pannenkoekenbak en nog heleboel acties ten voordele van vzw Victor!

## WISHLIST

Wij hebben een wishlist, een lijst met dromen die wij nog willen realiseren, maar waarvoor de middelen ons ontbreken. Bedrijven of serviceclubs die ons willen steunen, kunnen deze wishlist opvragen via [info@vzw-victor.be](mailto:info@vzw-victor.be). Enkele voorbeelden van onze dromen: uitbreiding van onze Autitheek met nieuwe boeken/materialen, laptops, vrijetijdsactiviteiten voor personen met autisme, extra man- of vrouwkracht om de wachtlijstproblematiek aan te pakken.

## WE VERMELDEN GRAAG DE MOGELIJK- HEDEN OM ONZE DIENST FINANCIËEL TE STEUNEN:

- > Je kan een storting doen met vermelding GIFT op het rekeningnummer: BE79 0015 4169 2233. Elk bedrag is welkom. Giften vanaf € 40 zijn fiscaal aftrekbaar.
- > Ter gelegenheid van een verjaardagsfeest, jubileum,... kan je aan je gasten vragen om vzw Victor financieel te steunen als alternatief geschenk. Ook hier geldt: giften vanaf € 40 die rechtstreeks op onze rekening worden gestort met vermelding "gift" geven recht op een **fiscaal attest**.
- Een manier om ons te steunen zonder dat het jou iets kost? Dat kan via Trooper als je online winkelt. Meer informatie vind je hier: <https://trooper.be/>

Heel erg bedankt voor de steun en het vertrouwen in onze dienst!

Giften vanaf € 40 geven recht op een fiscaal attest.





# Brussenwerking

VOOR BROERS EN ZUSSEN VAN PERSONEN MET AUTISME



VZW  
**victor**

voor personen met autisme  
en hun omgeving



# Brussenwerking

VOOR BROERS EN ZUSSEN VAN PERSONEN MET AUTISME



## WAT?

- > Minibus:
  - eerste kennismaking met autisme
  - op een speelse manier samen met andere brussen
- > Brussencursussen:
  - uitleg autisme en hoe autisme herkennen bij broer of zus met autisme
  - gevoelens delen over hun broer of zus met autisme
  - leren kennen van andere brussen
- > Inleefmoment:
  - ervaren hoe het is om autisme te hebben
  - leren kennen van andere brussen



## WIE?

Voor broers en zussen van kinderen/jongeren met autisme. De brus zelf heeft geen diagnose autisme. Autisme is bespreekbaar in het gezin. Bij voorkeur is het kind/de jongere reeds op de hoogte van zijn/haar diagnose autisme.

Minibus:

- > brusjes met geboortejaren **2016 en 2017**

Brussencursus:

- > **Superbrus**: brusjes met geboortejaren **2014 en 2015**
- > **Brussenbende**: brussen met geboortejaren **2011, 2012 en 2013**

Inleefmoment:

- > **#hoezitdatnu?#autisme?**: brussen met geboortejaren **2006 tem 2010**



## KOSTPRIJS?

**Minibus**: € 65 (9 sessies), **Superbrus en Brussenbende**: € 105 (15 sessies),  
**Inleefmoment**: € 18,81 (3 sessies) - 0,087 RTH-punten per sessie.



## WAAR EN WANNEER?

- > Minibus: 12, 13 en 14 augustus 2024
- > Superbrus: 19 tem 23 augustus 2024
- > Brussenbende: 15 tem 19 juli 2024
- > Inleefmoment: 11 april 2024

Meer info en inschrijven via <https://www.vzwwictor.be/kalender>

Iepersestraat 110, 8800 Roeselare  
051 25 25 28 > [info@vzwwictor.be](mailto:info@vzwwictor.be)  
bank: BE79 0015 4169 2233  
ondernemingsnummer: 0894.111.455

# KALENDER

DATUM	ACTIVITEIT
jan. – mei. 2024	<b>OUDERCURSUS</b> VOOR OUDERS VAN KINDEREN MET GEBORTEJAREN 2014, 2015, 2016 OF 2017 OP DE DIENST, ROESELARE - (INSCHRIJVINGEN AFGESLOTEN - VOLZET)
jan. – juni 2024	<b>OUDERCURSUS</b> VOOR OUDERS VAN KINDEREN MET GEBORTEJAREN 2011, 2012 & 2013 OP DE DIENST, ROESELARE - (INSCHRIJVINGEN AFGESLOTEN - VOLZET)
21.02.24	<b>PRAATAVOND 30+</b> PRAATAVOND VOOR VOLWASSENEN MET ASS (30 JAAR EN OUDER) THEMA: HET DAGELIJKSE LEVEN: PLANNEN EN ORGANISEREN OP DE DIENST, ROESELARE
feb. – mei 2024	<b>REEKS VOOR KOPPELS</b> ZES BIJEENKOMSTEN VOOR KOPPELS WAARIN MINSTENS ÉÉN VAN DE PARTNERS DE DIAGNOSE AUTISME HEEFT OP DE DIENST, ROESELARE - (INSCHRIJVINGEN AFGESLOTEN (VOLZET)
29.02.24	<b>BEZOEKOUDEAVOND</b> VOOR EN DOOR OUDERS VAN KINDEREN EN JONGEREN MET (EEN VERMOEDEN VAN) AUTISME TUSSEN 0-18 JAAR OP DE DIENST, ROESELARE
29.02.24	<b>FILMAVOND OVER AUTISME</b> ORGANISATIE LIGA AUTISME VLAANDEREN ISM JEF, FILMPACT, VZW VICTOR, TANDERUIS VZW, HET RASTER VZW EN WEGWIJS BUDASCOOP, KORTRIJK
05.03.24	<b>INFOESSIE: WOEDE EN AGRESSIE BIJ KINDEREN MET AUTISME</b> VOOR OUDERS VAN KINDEREN MET AUTISME TUSSEN 4 EN 12 JAAR OP DE DIENST, ROESELARE - (INSCHRIJVINGEN AFGESLOTEN (VOLZET)
11.03.24	<b>PRAATAVOND -30</b> VOOR VOLWASSENEN MET AUTISME, JONGER DAN 30 JAAR OP DE DIENST, ROESELARE



DATUM	ACTIVITEIT
11.04.24	<b>#HOEZITDATNU?#AUTISME</b> VOOR BRUSSEN MET GEBOORTEJAREN 2006 TEM 2010 OP DE DIENST, ROESELARE
april – juni 2024	<b>REEKS OVER COMMUNICATIE BIJ JONGE KINDEREN</b> VOOR OUDERS VAN KINDEREN MET (VERMOEDEN) AUTISME TUSSEN 0 EN 5 JAAR OP DE DIENST, ROESELARE
17.04.24	<b>INFOESSIE: AUTISME EN MENTAAL WELZIJN</b> VOOR OUDERS VAN KINDEREN MET AUTISME VANAF 10 JAAR OP DE DIENST, ROESELARE (INSCHRIJVEN MOGELIJK NA VERSTUREN FLYER IN MAART)
24.04.24	<b>INFOESSIE: AUTISME EN COMMUNICATIE</b> VOOR OUDERS MET KINDEREN EN JONGEREN MET AUTISME OP DE DIENST, ROESELARE (INSCHRIJVEN MOGELIJK NA VERSTUREN FLYER IN MAART)
15.05.24	<b>PRAATAVOND 30+</b> PRAATAVOND VOOR VOLWASSENEN MET ASS (30 JAAR EN OUDER) THEMA: NOG TE BEPALEN OP DE DIENST, ROESELARE (INSCHRIJVEN MOGELIJK NA VERSTUREN FLYER IN MAART)
23.05.24	<b>PRAATAVOND -30</b> VOOR VOLWASSENEN MET AUTISME, JONGER DAN 30 JAAR OP DE DIENST, ROESELARE (INSCHRIJVEN MOGELIJK NA VERSTUREN FLYER IN MAART)
10.06.24	<b>INFOESSIE: GAMEN EN SOCIALE MEDIA</b> VOOR OUDERS VAN JONGEREN MET AUTISME VANAF 12 JAAR OP DE DIENST, ROESELARE (INSCHRIJVEN MOGELIJK NA VERSTUREN FLYER IN MAART)

Hou zeker onze kalender in het oog via <https://www.vzwvictor.be/kalender>

# NIEUWS VAN DE ADMINISTRATIE

## AAN WIE KAN IK ADMINISTRATIEVE WIJZIGINGEN DOORGEVEN?

- > Wijzigingen i.v.m. adresgegevens of gezinssamenstelling:  
via 051 25 25 28 of [info@vzwvictor.be](mailto:info@vzwvictor.be)
- > Wijzigingen in de betaalgegevens via [els@vzwvictor.be](mailto:els@vzwvictor.be)

## HOE KAN IK DE DIENST BEREIKEN VOOR INFORMATIE?

Voor algemene vragen of informatie kan je steeds terecht op het onthaal van vzw Victor. Het secretariaat is elke werkdag telefonisch bereikbaar tussen 9u en 12u30 op 051 25 25 28. Op andere tijdstippen kan je een bericht inspreken op het antwoordapparaat of een e-mail sturen naar [info@vzwvictor.be](mailto:info@vzwvictor.be). Wij nemen dan contact met je op als je je gegevens achter laat.

## HOE AANMELDEN?

U kan zich elektronisch bij onze dienst aanmelden via onze website:  
[www.vzwvictor.be](http://www.vzwvictor.be).

Klik links bovenaan op de knop 'aanmelden'.

Indien u hierbij problemen ondervindt, geen toegang hebt tot internet of u hebt nog extra vragen, kan u contact opnemen met onze dienst.

Dit kan elke werkdag tussen 9u en 12u30 op het nummer 051 25 25 28.

Het initiatief ligt bij de zorgvrager zelf. Dat wil zeggen dat de zorgvrager zelf (of zijn/haar ouders) contact met ons moet opnemen om aan te melden.

Als een doorverwijzer inschat dat dit voor de betrokkenen moeilijk is, gelieve ons dit te melden. Op die manier kunnen wij een oplossing voorzien.