

victor sprokkels

juni 2024



VZW

victor

voor personen met autisme
en hun omgeving

Beste lezers,

Als jullie dit lezen is het juni, een maand die bij veel mensen een dubbel gevoel oplevert:

★ *Het wordt mooi weer, mensen komen na de lange, natte winter weer vaker buiten, het zonlicht doet ons deugd, we kunnen de zomervakantie bijna ruiken.*

★ *Het school- en academiejaar loopt ten einde, de examenperiode komt eraan, waardoor onze studenten, leerkrachten maar ook ouders een stressvolle periode tegemoet zien.*

Samen met de collega's van Het Raster, Tanderuis en Wegwijs werkten we het thema RUST verder uit. Waar we vorige editie focusten op rust bij de persoon met autisme, focussen we ons nu op rust bij de omgeving van de persoon met autisme. Gezien de periode van het jaar hopen we dat jullie hier veel tips uit kunnen halen!

*Succes aan de studenten, leerkrachten en ouders!
Veel leesplezier, een fijne zomer en tot in oktober!*

Stien Peeters



INHOUD

4	NIEUW(TJE)S
6	VICTOR OP FACEBOOK
7	THEMA IN DE KIJKER - RUST
11	MEER WETEN
15	WAT ZEGT DE WETENSCHAP?
19	NIEUWS VANUIT DE LIGA AUTISME VLAANDEREN
23	TERUGBLIK OP WAD 2024
25	OPROEPEN WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK
28	VICTOR-PRO - EEN COMPETENTIEMODEL VOOR TOEKOMSTGERICHTE ONDERNEMINGEN
30	GIFTEN
31	KALENDER
33	NIEUWS VAN DE ADMINISTRATIE

NIEUW(TJE)S

VRIJWILLIGERS

Eind februari mochten al onze vrijwilligers een kaartje ontvangen in het kader van de Week van de Vrijwilliger. Fijn dat we op zo'n grote groep mensen kunnen rekenen!



BABY'S

Op 8 maart is Chloè, de wetenschappelijk medewerker van de Liga, bevallen van haar tweede zontje. We wensen Chloè en haar gezin het allerbeste toe!

En ook binnen ons eigen vroegbegeleidingsteam is een baby geboren: Demi werd op 27 mei de trotse mama van een zontje. Gefeliciteerd!

Trui is op 8 maart grootmoe geworden van een flinke kleinzoon.



Image by freepik

TEAMNIEUWS

In april startte een nieuwe collega, Lindy. Zij komt ons secretariaat versterken. Welkom, Lindy!

Eind mei zwaaien we Tom uit na 12 jaar bij vzw Victor. Tom was onze rots in de branding voor alles wat IT-gerelateerd is (website, laptops ...). We wensen Tom veel geluk bij alles wat hij verder onderneemt! Jonas neemt de taken van Tom over. Hij ging midden mei van start. Welkom, Jonas!



RTH-PILOOTPROJECTEN

In onze vorige nieuwsbrief kon je al lezen over ons RTH-pilootproject Expertisedeling. We zijn trots om te kunnen melden dat vzw Victor intussen een erkenning onbepaalde duur kreeg! Meer weten over dit project? Zie <https://www.vzwvictor.be/aanbod/extern>

Ook het RTH-pilootproject rond de kampen en vakanties voor kinderen, jongeren en volwassenen met autisme werd verlengd voor onbepaalde duur. Meer informatie vind je hier: <https://www.ligaautismevlaanderen.be/wat-doen-wij/>



VICTOR PRO

Onze website Victor Pro werd gelanceerd. Met dit model willen we bedrijven begeleiden naar een autisme-inclusieve werkomgeving, waarbinnen zowel personen met als zonder ASS begripvol samenwerken. Verder in deze nieuwsbrief vind je meer informatie over Victor Pro.

ESCAPEGAME

Sinds april kan je je als netwerk van personen met autisme (bv. begeleiders binnen het jeugdwerk, sportclubs, leerkrachten, opvoeders, team van collega's en werkgevers, familieleden...) aanmelden voor het escape game 'Het Atelier van René'. In dit spel ervaar je aan den lijve wat het kan betekenen voor personen met autisme om de wereld op een andere manier te begrijpen en te ervaren. Benieuwd? Neem een kijkje op

<https://www.vzwvictor.be/escapegame/extern>



VICTOR OP FACEBOOK

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

BRUS

Brus zijn is niet (altijd) evident. In [deze blog](#) van AB autisme België gaan ze dieper in op hoe ouders die relatie tussen brussen wat kan ondersteunen.

EETPROBLEMEN

Heel wat mensen met autisme hebben last van eetproblemen. Naast eetproblemen kunnen zij ook ARFID (Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder) hebben. Dit is een eetstoornis waarbij iemand beperkingen heeft in het type voedsel dat men eet, de hoeveelheid voedsel of beide. In deze korte [reportage](#) vertelt een meisje met ARFID over haar 'eetschool'.

PODCAST IN DE KIJKER: 'GEPRIKKELD'

Deze [podcast](#) bestaat uit 4 afleveringen waarin Xavier Taveirne in gesprek gaat met verschillende jongeren en jongvolwassenen met autisme, evenals hun ouders en begeleiders. Het is een ontwapenend verhaal over hoe autisme het

leven van deze individuen heeft gevormd, hoe ze navigeren door een wereld vol prikkels, en hoe ze stap voor stap hun eigen sterktes en talenten ontdekken.

VOOROORDELEN EN ANDERE ONZIN

Van mensen met een autismespectrumstoornis wordt, uit gemakzucht of onwetendheid, nog altijd vaak gezegd dat ze weinig aanleg hebben voor creativiteit of dat ze hun emoties niet kunnen uiten, en dus domweg ongeschikt zijn voor de kunsten. En dat terwijl David Byrne, Courtney Love en wijlen Arno het tegendeel al in honderdvoud hebben bewezen. Ook Helmut Lotti, IKRAAN en Kevin 'Illuminine' Imbrechts kunnen een aardige deun meefluiten over vooroordelen en andere onzin. Lees [hier](#) het interview met Helmut Lotti.

GEVONDEN BIJ IELKEDAGZIN

Wie is jouw favoriete vorm van bijzonderheid?

jij bent mijn favoriete

vorm van bijzonderheid

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

Ga dan naar: www.facebook.com/vzwvictor en klik op de knop 'vind ik leuk'.



THEMA IN DE KIJKER RUST

RUST BIJ OUDERS EN DE OMGEVING VAN EEN PERSOON MET AUTISME

Als ouder of partner van een persoon met autisme of als iemand die zelf autisme heeft, begrijp je waarschijnlijk hoe belangrijk rust is in het dagelijks leven. Het creëren van een rustige omgeving kan een aanzienlijk verschil maken in het welzijn van ons allen.

In deze nieuwsbrief willen we de focus leggen op het belang van rust, hoe je dit kan aanpakken, en welke tips en hulpmiddelen beschikbaar zijn.

WAAROM IS RUST BELANGRIJK?

Voor zowel de omgeving als de persoon met autisme is rust cruciaal voor een gezond leven. Autisme kan soms gepaard gaan met een overgevoeligheid voor prikkels, wat betekent dat alledaagse geluiden, licht of drukte overweldigend kunnen zijn. Dit kan leiden tot verhoogde stress en angst, met overbelasting en soms gedragsproblemen als gevolg. Door rust te bieden, creëren we een omgeving waarin iedereen zich veilig en gerust kan voelen.

HOE KUNNEN WE RUST BIEDEN?

1. **Bied structuur en voorspelbaarheid.** Personen met autisme gedijen vaak goed bij routine en voorspelbaarheid. Dit geeft hen een gevoel van veiligheid en controle. Probeer een vaste, dagelijkse routine te handhaven en communiceer eventuele veranderingen van tevoren. Maak afspraken en houd je eraan.
2. **Hou rekening met de prikkelverwerking.** Verminder overbodige geluiden en visuele prikkels in huis als de persoon met autisme hier gevoelig aan is. Dit kan betekenen dat je zachte verlichting gebruikt, een rustige plek creëert waar iemand zich kan terugtrekken of het gebruik van koptelefoons of oordopjes overweegt.

3. **Gebruik visuele ondersteuning.** Visualisaties (schema's, pictogrammen, foto's...) kunnen helpen bij het begrijpen van de dagelijkse routine en activiteiten.
4. **Hanteer duidelijke communicatie.** Gebruik eenvoudige taal en wees duidelijk in je verwachtingen. Geef de persoon de tijd om te reageren en te verwerken wat je zegt. Vermijd sarcasme en dubbele boodschappen.
5. **Wees flexibel.** Het begrijpen van de specifieke behoeften van iemand met autisme, en geduldig zijn in communicatie en interacties, kunnen helpen om de rust te bewaren. Wees begripvol als iemand met autisme het moeilijk krijgt of blokkeert en de (basis)rust verliest. Streng optreden heeft dan geen zin. Kijk hoe je wel die rust kan bieden en pas je plannen en verwachtingen aan indien nodig.
6. **Gebruik hulpmiddelen.** Er zijn verschillende hulpmiddelen beschikbaar, zoals sensorisch materiaal, verzwaringsmateriaal of visuele planners die kunnen helpen bij het bieden van rust.
7. **Ondersteun via apps.** Er zijn verschillende apps beschikbaar die kunnen helpen bij het plannen van taken, het creëren van rustgevende geluidsomgevingen en het bevorderen van ontspanning.

EEN RUSTIGE OMGEVING KAN HELPEN BIJ...

1. **Het bevorderen van concentratie en leren.** Zonder afleiding kunnen mensen met autisme zich beter focussen op taken en het leren van nieuwe vaardigheden.
2. **Het verminderen van stress en angst.** Overprikkeling kan leiden tot stress en angstgevoelens. Een rustige omgeving kan deze gevoelens verminderen en een gevoel van veiligheid creëren.
3. **Het bevorderen van een betere slaapkwaliteit.** Prikkels in de omgeving kunnen bij sommige personen met autisme de slaap verstoren, anderen hebben dan weer prikkels nodig om de slaap te kunnen vatten (vb muziek, verzwaard deken...). Een goed slaappatroon kan leiden tot een betere nachtrust.
4. **Positieve interacties bevorderen.** In een rustige omgeving zijn mensen meer geneigd om te communiceren en te ontspannen. Hoe kunnen we onze draaglast verminderen?

Naast het bieden van rust aan personen met autisme, is het ook essentieel om aandacht te besteden aan het welzijn van de ander. In de drukte van het dagelijks leven, staan we niet altijd stil bij de dingen die gebeuren en welk effect dit heeft op ons. We kunnen het omschrijven als 'mindfull' partner zijn van iemand met autisme. Mindfulness betekent dat je je aandacht op een bijzondere manier richt op iets; je kijkt naar jezelf, de ander én ook naar de persoon met autisme.

Hier zijn enkele tips:

1. **Zoek steun.** Het is belangrijk voor jou als ouder, partner... om een steunsysteem te hebben waar je kan op vertrouwen. Dit kan bestaan uit familie, vrienden en/of professionele hulpverleners. In contact komen met anderen kan erg waardevol zijn. Je kunt ervaringen uitwisselen, tips delen en elkaar steunen. Hiervoor kan je terecht bij **vzw Victor** (praatavonden, bezoekerouderwerking) en oudervereniging **VVA**.
2. **Zorg voor jezelf.** Het is belangrijk om jezelf niet te vergeten als partner in het netwerk van een persoon met autisme. Het is cruciaal om tijd te nemen voor zelfzorg en ontspanning. Plan rustgevende en ontspannende activiteiten, neem een pauze om te lezen of om naar muziek te luisteren. Maak tijd voor een hobby, misschien biedt lichaamsbeweging jou rust of helpt ondersteuning door een professioneel begeleider of therapeut.
3. **Communiceer.** Open communicatie is van vitaal belang. Het is belangrijk je vrij te voelen om je zorgen en gevoelens te uiten. Dit kan helpen om stress te verminderen en een gevoel van verbondenheid te creëren.
4. **Stel realistische verwachtingen.** Het is belangrijk om realistische verwachtingen te hebben en niet te streng te zijn voor jezelf. Het ondersteunen en begeleiden van een persoon met autisme kan uitdagend zijn. Het is oké om hulp te vragen en niet alles perfect te doen.
5. **Zoek naar ontspanningstechnieken.** Iedereen kan baat hebben bij het leren van ontspanningstechnieken zoals meditatie, ademhalingsoefeningen of mindfulness. Deze technieken kunnen helpen om stress te verminderen en innerlijke rust te bevorderen. Het kan ook helpen om samen met de persoon met autisme deze technieken te oefenen. Ook hartcoherentie is een nieuwe techniek, met een positief effect op rust en ontspanning.

6. **Blijf positief.** Focus op de sterke punten van de persoon met autisme, kijk en benadruk hun talenten.

Wetenschappelijk onderzoek ondersteunt het belang van zelfzorg en ondersteuning van de mensen uit het netwerk van iemand met autisme. Het tonen van begrip en het bieden van adequate ondersteuning, zowel aan de persoon met autisme alsook aan de personen uit het netwerk, kunnen de veerkracht vergroten en ieders welzijn bevorderen.

Het bieden van rust in de omgeving van een persoon met autisme vergt toewijding en begrip, maar de positieve impact ervan is onschatbaar. De zorg voor jezelf heeft absoluut een impact op de persoon met autisme.



Image by freepik

MEER WETEN

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

Wie een al eens 'rust' googelde vindt een resem aan boeken, podcasts, apps... Misschien maakt deze overvloed aan tools je wel wat zenuwaching... We lichten er enkele uit:

PODCASTS

> Rond ouderschap

Neem zeker eens een kijkje op de [website](#) van Nina Mouton, een autoriteit op vlak van zelfzorg en mild ouderschap. Je kan er tal van podcast beluisteren over dit thema, naast alle andere info die ze met ouders deelt.

Ook Kristien Wollants, bezieler van Radio mama, gaat in verschillende [podcasts](#) "Uit mijn hoofd" in gesprek met een heel aantal gasten over de balans tussen lichaam en geest.

> Rond zorgouderschap

Line Van Roey, zelf zorgouder, ontwikkelde eveneens een [podcast](#) over dit thema. Aansluitend hierbij verwijzen we graag naar de [podcast](#) "Levend verlies", over het rouwproces dat kan samenhangen met zorgouderschap.

ORGANISATIE

- > [Magenta](#) versterkt ouders van een kind met extra zorgnoden van 0 tot 14 en van 15 tot 25 jaar. Je kan er terecht voor informatie over ondersteuning van je kind en van jezelf, of als je met vragen zit over later. Je kan er in contact komen met andere ouders en deelnemen aan tal van activiteiten.



- > **Familieplatform** behartigt de belangen van de familieleden – ook jongeren – van ouders met psychische problemen.

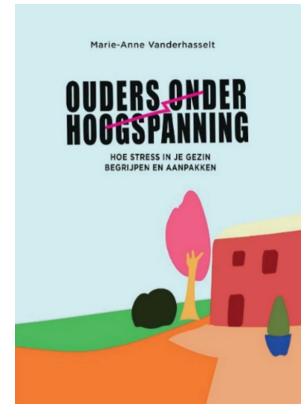


BOEKEN

Ouders onder hoogspanning

Auteur: Marie-Anne Vanderhasselt

In dit boek leer je alles over hoe stress binnensluipt in het gezinsleven, en wat dit voor gevolgen kan hebben voor ons brein. Vaak zijn we er ons niet van bewust wanneer we langere tijd onder 'hoogspanning' staan, we merken niet altijd de signalen op. Via de concrete technieken in dit boek leer je hoe je je bewust wordt van je stressniveau en wat je kan doen om hierop in te grijpen.



Opvoedwijzer Ontspannen ouders, blij kinderen

Auteur: Laura Markham

Een boek met concreet opvoedingsadvies om op een meer ontspannen en evenwichtige manier met je eigen emoties en die van je kind om te gaan. Op deze **website** van de auteur vind je nog veel meer info.



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.



Goed genoeg ouderschap

Auteur: Alain de Botton & The School of Life

De auteur wil ons leren dat perfect ouderschap niet bestaat. Het boek leert ouders mild te kijken naar het ouderschap.



Elke dag zelfzorg

Auteur: Nina Mouton

In dit inspirerende boek schenkt Nina Mouton je 365 momenten van zelfzorg die je in je eigen tempo kunt verkennen. Zo ontdek je stap voor stap wat zelfzorg heel concreet voor jou kan betekenen en hoe je het een vaste plek kunt geven in je leven.



Geef dat kind een slok jenever

Auteur: Dorine Hermans en Els Rozenbroek

Een boek over opvoedvragen beantwoord met de kennis van toen en nu. 70 jaar geleden lagen ouders zelden wakker van hun kroost. Nu worden ze verlamd door de vraag of hun kind wel gelukkig is.



APPS, WEB EN SOCIALE MEDIA

- > **Kardia** is een gratis app die kinderen, jongeren en volwassenen helpt om via diepe ademhaling rust te vinden.
- > De gratis app **Insight timer** helpt je te ontspannen aan de hand van bv. ademhalingsoefeningen, begeleide ontspanningsoefeningen, meditatie, mindfulness...

AUTITHEEK

Je kan elke woensdag (15u – 18u), vrijdag (11u30 – 14u30) en de eerste zaterdag van de maand (9u – 12u) terecht in de **Autitheek** van vzw Victor: je vindt er boeken, hulpmiddelen, uitprobeermateriaal enz. Een professionele autisme-begeleider helpt je te vinden wat je nodig hebt.

WAT ZEGT DE WETENSCHAP?

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat ouders of zorgfiguren van kinderen met een autismespectrumstoornis (kort: autisme) **meer stress ervaren** dan ouders van typisch ontwikkelende kinderen of ouders van kinderen met een andere beperking (bv. chronische ziekte). Deze stress heeft een negatieve impact op zowel de fysieke als geestelijke gezondheid van ouders. Uit dit onderzoek blijkt dat verschillende factoren ertoe kunnen bijdragen dat ouders stress ervaren:

- > Kenmerken van het **kind** met autisme, bv. gedragsmoeilijkheden, sociaal-communicatieve moeilijkheden, een anders verlopende prikkelverwerking of emotieregulatie, andere psychologische moeilijkheden (bv. angst)
- > Kenmerken binnen het **gezin/het sociaal netwerk**, bv. beperkte familiale of sociale steun, steun van de eigen partner/tevredenheid binnen de partnerrelatie, het al dan niet hebben van een partner
- > **Maatschappelijke** kenmerken, bv. ervaren stigma, reacties vanuit de omgeving/maatschappij op het autisme van hun kind

De vaststelling dat de aard van bovenstaande kenmerken varieert doorheen de levensloop van het kind, zorgt voor een extra bron van stress en onzekerheid bij de ouders.

Het is niet alleen belangrijk te kijken naar mogelijke bronnen van stress bij ouders, maar ook naar beschermende factoren en het evenwicht tussen beide. Dit wordt binnen de literatuur ook wel **veerkracht** genoemd. Een ouder die meer beschermende kenmerken of factoren heeft dan stresserende, zal veerkrachtiger zijn dan een ouder bij wie de balans omgekeerd staat. Deze ouder zal ook beter kunnen omgaan met moeilijke of stresserende omstandigheden.

Binnen de wetenschappelijke literatuur worden meerdere **beschermende factoren** genoemd.

- > Zo is het bijvoorbeeld belangrijk te evalueren hoe ouders van kinderen met autisme hun **tijd indelen**. Ouders van kinderen met autisme besteden doorgaans meer tijd aan de zorg voor hun kind, waardoor ze minder tijd hebben voor andere tijdsinvulling zoals huishouden, werk, zelfzorg, persoonlijke vrije tijd, en zelfs slaap. Dit terwijl ouders die meer tijd besteden aan zichzelf meer energie hebben, minder vermoeidheids- of uitputtingsklachten ervaren, zowel fysiek als mentaal, en meer draagkracht hebben om met stresserende omstandigheden om te gaan.
- > Naast de tijdsindeling, kan ook de **denkstijl** van ouders en hoe ze met stress omgaan beschermend zijn. Zo ervaren ouders met een positieve denkstijl en betere vaardigheden om met stress om te gaan (=coping) ook minder stress (en dus meer rust).
- > Tot slot is de **sociale steun** die ouders ervaren zeer waardevol, zowel binnen het gezin (bv. van een partner) als erbuiten (bv. familie of vrienden).

De stress van één gezinslid, bv. een ouder, heeft een grote impact op het gezinsfunctioneren en de individuele leden binnen het gezin. Zo ook op het kind met autisme. Ouders van kinderen met autisme noemen het o.a. een reactief proces, waarbij ze vaststellen dat ze door eigen gevoelens van stress minder afgestemd kunnen reageren op hun kind. Hierdoor stelt hun kind vaker uitdagend gedrag of voelt het zich niet begrepen, waardoor ouders op hun beurt steeds meer stress ervaren.



Bovenstaande resultaten benadrukken de noodzaak om stress bij ouders in kaart te brengen en hen te ondersteunen. Ze bieden ook belangrijke aanknopingspunten voor hulpverleners om mee aan de slag te gaan. In overzichtsstudies komen drie belangrijke domeinen aan bod om ouders te ondersteunen:

1. Het belang van **sociale steun**, inclusief bij andere ouders met kinderen met autisme. Ouders voelen zich hierdoor minder alleen, ze leren van anderen, ze krijgen erkenning voor de moeilijkheden die ze ervaren, voelen zich gehoord, enz. Dit zorgt er op zijn beurt voor een positievere houding van de ouder ten aanzien van het kind en meer zelfvertrouwen bij de ouders in de omgang met hun kind.
2. Het **aanleren** van copingvaardigheden in het omgaan met stress (bv. mindfulness, biofeedback, aanvaarding) en probleemoplossingsvaardigheden.
3. Het **informer**en van ouders over autisme (bij hun kind), hen bijstaan in de zoektocht naar gepaste hulpverlening en hen begeleiden naar betrouwbare bronnen. Dit verhoogt het inzicht van de ouders in het gedrag van hun kind, wat de stress verlaagt en kan opluchten. Ouders leren efficiënte strategieën om met hun kind om te gaan en hoe ze meer afgestemd kunnen reageren op hun kind.

Samengevat benadrukt wetenschappelijk onderzoek hoe belangrijk het is om ouderlijke stress mee in rekening te nemen bij de begeleiding van personen met autisme en hun context. Als eerste stap kunnen hulpverleners de risico-/stresserende factoren en de beschermende factoren in kaart brengen. Op basis hiervan kunnen de noden van het specifiek gezin geïdentificeerd worden en kunnen er doelstellingen geformuleerd worden. Dit zowel op niveau van de risicofactoren (bv. sociale steun verhogen) als op niveau van de beschermende factoren (bv. copingvaardigheden aanleren). Welke strategie de beste of meest prioritair is, zal variëren van ouder tot ouder en van gezin tot gezin.

BRONNEN

- Agarwal, R., Wuyke, G., Sharma, U., Burke, S. L., Howard, M., Li, T., ... & Bastida, E. (2022). Stress and anxiety among parents of transition-aged children with autism spectrum disorder: a systematic review of interventions and scales. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*, 1-23.
- Al-Oran, H. M., & Khuan, L. (2021). Predictors of parenting stress in parents of children diagnosed with autism spectrum disorder: a scoping review. *The Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery*, 57(1), 1-8.
- Cachia, R. L., Anderson, A., & Moore, D. W. (2016). Mindfulness, stress and well-being in parents of children with autism spectrum disorder: A systematic review. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 1-14.
- Catalano, D., Holloway, L., & Mpofu, E. (2018). Mental health interventions for parent carers of children with autistic spectrum disorder: Practice guidelines from a critical interpretive synthesis (CIS) systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 15(2), 341.
- McAuliffe, T., Cordier, R., Vaz, S., Thomas, Y., & Falkmer, T. (2017). Quality of life, coping styles, stress levels, and time use in mothers of children with autism spectrum disorders: Comparing single versus coupled households. *Journal of autism and developmental disorders*, 47, 3189-3203.
- Thoen, A., Steyaert, J., Alaerts, K., Evers, K., & Van Damme, T. (2021). A systematic review of self-reported stress questionnaires in people on the autism spectrum. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*, 1-24.
- 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

'HET ATELIER VAN RENÉ', DE EERSTE ESCAPE GAME OVER AUTISME IN VLAANDEREN!

Stap 'Het atelier van René' binnen en ervaar aan den lijve wat het kan betekenen voor personen met autisme om de wereld op een andere manier te begrijpen en te ervaren. Deze Escape Game werd ontwikkeld door Liga Autismes Vlaanderen en #ANT Escape Rooms en wordt begeleid door onze medewerkers.



Er is ingebroken in het kunstatelier van René. Het is één en al chaos. De veilingmeester komt straks een belangrijk kunstwerk ophalen. Helaas is het kunstwerk uit elkaar gehaald en nergens meer te bespeuren. Kan jij samen met je collega's of vrienden alles op orde krijgen en het kunstwerk herstellen?

je geconfronteerd met uitdagingen die mensen met autisme dagelijks moeten overwinnen: het combineren van verschillende informatiestromen, het begrijpen van sociale regels, het herkennen van emoties, het juist interpreteren van communicatie...

De Escape Game richt zich op het netwerk van personen met autisme (zoals begeleiders in jeugdwerk en sportclubs, leerkrachten, therapeuten, medewerkers van lokale besturen, collega's, familieleden ...) en kan

Het lijkt een opdracht uit een gewoon spel, maar niets is minder waar. In 'Het Atelier van René' word



gespeeld worden met een team van minimum 4 en maximum 6 spelers met een minimumleeftijd van 16 jaar. Er is geen voorkennis over autisme nodig. Na afloop van het spel kan je je ervaringen delen tijdens de nabespreking en krijg je tips van een professionele begeleider.

Voor meer informatie over 'Het Atelier van René' kan je terecht op onze [website](https://www.escapegame@vzwvictor.be) of mailen naar escapegame@vzwvictor.be.

MUST-SEE: THEATERVOORSTELLING 'MARIO, MORGEN GADEGIJ NAAR DE DOKTER!'

Liga Autisme Vlaanderen en Cultuursmakers slaan de handen in elkaar voor een bijzondere theatertournee. In de krachtige voorstelling 'Mario, morgen gadegij naar de dokter!' vertelt Mario De Koninck zijn persoonlijk verhaal over autisme. Hij doet dit met een uitzonderlijk gevoel voor humor, ontroering en diepgang.

We nodigen jong en oud uit om binnen te stappen in de wereld van Mario. De voorstelling zal je raken en je uitdagen om de veelzijdigheid van het leven met autisme te begrijpen. Gegarandeerd een ervaring die zal blijven hangen...



Mario, beter bekend als cartoonist AAaRGh..., heeft autisme. Maar dat weet hij niet. Niemand weet dat. Tot zijn 31ste. Dan krijgt hij de diagnose, een jaar nadat zijn leven voorgoed veranderde. Een voorstelling met antwoorden. En humor.

Is het toeval dat hij cartoonist is? Waarom krijgt hij stress van frieten? Waarom kijkt hij door het raam van hotelkamers? Wat doet hij op zijn 80ste? Waarom slaat hij bloemen kapot?

Mario, morgen gadegij naar de dokter! is een theatervoorstelling van en door AAaRGh... over een cartoonist met autisme. Of is het een autist met cartoonisme?

“Geweldige voorstelling. Eindelijk het verhaal verteld vanuit de invalshoek van iemand die zelf autisme heeft. Lachen en ontroering.”

Ben je er ook graag bij? Mario speelt deze voorstelling in Izegem, Merelbeke, Peer, Aalst, Grimbergen, Eeklo, Oostende, Mechelen, Turnhout en Deinze.

Info en tickets: www.ligaautismevlaanderen.be/theatervoorstelling

WE KIJKEN OPNIEUW UIT NAAR EEN GEWELDIGE KAMPZOMER!

ALLE KAMPEN & VAKANTIES ZIJN VOLZET

De inschrijvingen voor onze autismespecifieke kampen & vakanties in samenwerking met AFYA, Heyo en Sport Vlaanderen verliepen erg vlot. Ondertussen zijn alle 125 plekjes ingevuld en kijken we uit naar een zomer vol creatieve en sportieve avonturen.



Ben je nog op zoek naar autismevriendelijk kamp? Misschien vind je een passend initiatief via www.vrijetijd-ass.com of in het reguliere aanbod van onze partnerorganisaties:

- > [AFYA](#)
- > [Heyo](#)
- > [Sport Vlaanderen](#)

Wist-je-dat...?

Sport Vlaanderen organiseert vanuit hun G-sporttak meerdere autismespecifieke kampen. Een overzicht van al hun autismespecifieke kampen vind je [hier](#).

BEN JIJ OF KEN JIJ IEMAND DIE (ALS VRIJWILLIGER) MEE DE SCHOULDERS WIL ZETTEN ONDER ÉÉN VAN ONZE KAMPEN?

Meld je dan zeker aan voor één van onze kampen of vakanties! De begeleidingsteams bestaan uit een mix van professionele thuisbegeleiders en enthousiaste (vrijwillige) kampkrachten van onze partnerorganisatie(s).

Voor deze zomer zoeken we nog animatoren/monitoren voor

- > Studio Cre@tief i.s.m. Heyo | 7 t.e.m. 11 juli | 10 - 12 jaar | Internaat Amigo te Maaseik (meer info: klik [hier](#))
- > Tricks & Technix i.s.m. Afya | 3 t.e.m. 10 augustus | 13 - 15 jaar | Internaat Amigo te Maaseik (meer info: klik [hier](#))
- > Daarnaast zoeken we nog een kookduo voor
- > Techniekkampen i.s.m. Afya | 3 t.e.m. 10 augustus | Internaat Amigo te Maaseik (meer info: klik [hier](#))

Heb je nog vragen? Of wil je je graag aanmelden? Neem contact op met Freya via freya@ligaautismevlaanderen.be of 0473 74 08 50.

RECORDAANTAL OPROEPERS ZOCHT IN 2023 ONLINE HULP VIA DE AUTISME CHAT

Op 28 januari 2019 opende de Autisme Chat de digitale deuren. Intussen zijn we 5 jaar verder en zien we dat het aantal chatgesprekken blijft stijgen.

- > Ben je benieuwd hoeveel gesprekken we in 2023 hebben gevoerd vanuit de Autisme Chat?
- > Zijn het voornamelijk ouders die naar de chat komen of toch eerder jongeren?
- > Wil je graag weten over welke thema's er het meest gechat wordt?
- > Hoe meten we of het chatgesprek een effectieve meerwaarde biedt?

Je vindt het antwoord op deze vragen in dit korte [artikel](#).

INTERESSE IN MEER NIEUWS VANUIT DE LIGA AUTISME VLAANDEREN?

[Schrijf je in](#) en ontvang 4x per jaar de nieuwsbrief.



TERUGBLIK OP WAD 2024

2 april 2024 (Wereld autisme dag) lieten we ook bij vzw Victor niet zomaar aan ons voorbij gaan...

DE COLLEGA'S SPELDEN HUN PIN OP



KEIEN WERDEN VERSIERD



DE WANDELING “AUTISME IN BEELD” WAS EEN GROOT SUCCES

We bedanken graag de partners om de poster uit te hangen: CVO Creo, VMS, Crealoft, Curieuzeneuze, MokkaBar, Plukthee, Roots 33, #HACKpand, K'Bouter, Mano, mARTine, Tabula Rosa, schoenmakerij Jurgen, Bar Giraf, De Zoete Wever, De trompet, Zaag en Zeef, Inval, Huis in de stad, Slagerij Dries, CAR & COT Roeselare, Jeanien, De Banier, Familiezorg, SASK, Besjamel, CAW.

Hierdoor konden veel wandelaars genieten van de zoektocht.

Mieke Demey werd de winnaar van onze wedstrijd: dit is hun reactie op het leuke nieuws:



“Wat fijn om te horen dat we in de prijzen gevallen zijn.

Eerst en vooral willen we de organisatoren een dikke pluim geven voor het lovenswaardige initiatief en het uitwerken van deze wandeling.

Het is fijn om te weten dat ASS onder de aandacht wordt gebracht, want velen beseffen nog te weinig wat dit is en welke gevolgen het op het mentale welzijn van iemand kan hebben.”

Heb je de wandeling niet kunnen doen? Bezoek dan zeker eens de autitheek, ook daar staan permanent enkele beelden tentoongesteld van mensen die hún autisme in beeld brengen.

WAD, 2 april was ook het startsignaal voor de lancering van de escape game. Meer informatie kan je vinden eerder in deze nieuwsbrief of op de website via deze [link](#).

OPROEPEN WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK

Om kwaliteitsvolle dienstverlening te kunnen bieden, is het nodig dat wij op de hoogte blijven van de resultaten van recent wetenschappelijk onderzoek. Graag werken we dan ook mee als hogescholen of universiteiten vragen hebben voor onze doelgroep.

OPROEP 1: BELAS- STUDIE (OVER TAALONTWIKKELING BIJ KINDEREN MET AUTISME)

In september ging de 'Belgian Language in Autism Study' of kortweg BELAS studie van start. BeLAS is een opvolgstudie bij jonge kinderen (2-5 jaar 11 maanden oud) met autisme, uitgevoerd door de universiteiten van Brussel (ULB), Gent (UGent) en Leuven (KULeuven). Het doel van de studie is om meer inzicht te krijgen in de taalontwikkeling van kinderen met autisme en factoren die een gunstige invloed hebben op deze taalontwikkeling.

Er nemen reeds 140 kinderen deel aan de studie, maar het BeLAS team zoekt nog deelnemertjes. Deze studie wil kinderen in alle uithoeken van België bereiken. Met gezellige Labmobiels trekken de onderzoekers naar het huis van de gezinnen (of een andere plaats naar keuze), waardoor zij zich niet naar de universiteit hoeven te verplaatsen. De kinderen worden opgevolgd voor twee jaar, waarbij er ongeveer elk jaar een testmoment plaatsvindt.

Bekijk onze BeLAS film om te zien hoe en waarom we dit onderzoek doen:
https://fb.watch/r2xZ3g6s_w/

Interesse om deel te nemen? <https://www.belas.ulb.be/nl>



OPROEP 2: DANS-STUDIE (OVER VROEGE DETECTIE VAN AUTISME-KENMERKEN VIA SLIMME SOK EN HORLOGE)

Universiteit en Hogeschool Gent zoeken kinderen met een diagnose of vermoeden van autisme tussen 18 maanden en 6 jaar voor het onderzoek 'DANS: Vroege detectie van autisme-kenmerken door een slimme sok en horloge'.

WAAROM DEELNEMEN AAN DIT ONDERZOEK?

Een betrouwbare diagnose van autisme kan al op de leeftijd van 2-3 jaar worden gesteld. Desondanks is het in veel gevallen nog steeds moeilijk om vroege kenmerken te detecteren waardoor de diagnose pas op latere leeftijd gesteld wordt. Uit onderzoek blijkt dat hoe eerder kinderen met autisme worden gediagnosticeerd, hoe eerder aangepaste ondersteuning kan worden gestart en hoe beter de uitkomsten in de ontwikkeling op lange termijn. Aangezien repetitieve motorische gedragingen (zoals bv. op de tenen lopen, rond de eigen as draaien en hand- en vingerbewegingen) één van de vroegste kenmerken van autisme zijn, kan detectie van deze gedragingen een snellere diagnose en ondersteuning mogelijk maken. Door middel van een slimme sok en slim horloge willen we deze gedragingen op een meer objectieve en geautomatiseerde manier in kaart brengen. De resultaten van het onderzoek kunnen een belangrijke impact hebben op vroegdetectie van autisme.

Bent u een ouder van een kindje tussen 18 maanden en 6 jaar met autisme of vermoeden van autisme? Help ons door de vragenlijst in te vullen. Het invullen duurt ongeveer 20 tot 30 minuten:

https://ugent.qualtrics.com/jfe/form/SV_9BRezAze4ave0Zw

Voor meer informatie kan u ons bereiken via dans@ugent.be.





OPROEP 3: ONDERZOEK NAAR DE ONDERSTEUNINGSNODEN -EN TRAJECTEN VAN JONGVOLWASSENEN MET EEN BEPERKING

Onderzoekers van Universiteit Gent zijn op zoek naar jongeren van 16-25 jaar met een beperking (bv. verstandelijk, auditief, visueel, fysiek, ASS, gedragsmatig,...), die bereid zijn om met een student of onderzoeker in gesprek te gaan over de zaken die zij belangrijk vinden in hun leven. Over welke dromen ze hebben op vlak van wonen, werken, leren, vrije tijd, relaties,... en wat helpend of belemmerend is bij het realiseren van deze dromen. Het gesprek gebeurt op het ritme van de jongere en op een plaats die voor hem/haar comfortabel is. Indien de jongere dit wenst, kan een ouder of begeleider aansluiten bij het gesprek. Bij deelname ontvangt de jongere een waardebon t.w.v. 15 euro.

Wie interesse heeft, kan contact opnemen met ana.declercq@ugent.be of zich registreren via deze [link](#).

VICTOR-PRO

EEN COMPETENTIEMODEL VOOR TOEKOMSTGERICHTE ONDERNEMINGEN

Met onze jarenlange expertise vanuit vzw Victor trekken we het werkveld in om de **toegankelijkheid van autisme op de arbeidsmarkt te vergroten**. We ontwikkelden een nieuw aanbod, waarvan we overtuigd zijn dat deze een meerwaarde biedt op de arbeidsmarkt.

- > Hoe (h)erken je personen met autisme?
- > Hoe match je hun specifieke werkwijze of manier van communiceren met die van je team?
- > Hoe bied je hen een grotere kans binnen je bedrijf?

Kortom, hoe ga je om met autisme op de werkvloer? Via onze trajecten **begeleiden we werkgevers** naar een autisme-inclusieve werkomgeving, waarbinnen zowel personen met als zonder autisme begripvol samenwerken.

We reiken werkgevers handvatten aan bij het omgaan met werknemers met autisme. Dit doen we met het oog op meer rendement voor de werkgevers én een grotere job-satisfaction bij de werknemers. Zo streven we ernaar de talenten van mensen met autisme optimaal in te zetten op de werkvloer. Kortom een win-win situatie.

Met Victor Pro faciliteren we werkgevers in het omgaan met werknemers met autisme **via opleiding en coaching**.



The world needs
different kinds of minds
to work together.

Temple Grandin

autismoncy

Onze sterkte, jouw voordeel

- Houd expertise inhouse
- Verhoog je performantie
- Zet talent aan het werk
- Verrijk je visie
- Trek meer high potentials aan

GEPRIKKELD OM MEER TE WETEN?

<https://www.victorpro.be>

INTERESSE?

Boek nu een afspraak: <https://www.victorpro.be/nl/contact>

Sharing is caring!



victor **Pro**

GIFTEN

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

- > **Sympathisanten** uit Oudenburg maakten een gift over.
- > Van **Ladies Circle Waregem** mochten we voor het tweede jaar op rij steun ontvangen. We kunnen de brusvalies dupliceren, alsook verzwaarde dekens en spelmateriaal voor ons vroegbegeleidingsteam aankopen.
- > Dankzij **Hart voor West-Vlaanderen** kunnen we voor elk van onze begeleiders een toolkit aankopen: hierin zit materiaal dat zij het meest gebruiken in hun gezinnen.
- > De steun van **De Warmste Week** kwam toe op onze rekening. Hierdoor hebben we een mooi budget ter beschikking voor leuke vrijetijdsactiviteiten voor kinderen en jongeren in begeleiding.
- > De Vrienden van Victor organiseerden een benefiet, waarin de film **J'aime la vie** vertoond werd. Mathias Sercu leidde de film zelf in. Hij is naast acteur, zanger, regisseur en scenarist ook peter van vzw Victor. Het werd een hartverwarmende avond.

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. 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 wachtlijst-problematiek aan te pakken.

WE VERMELDEN GRAAG DE MOGELIJKHEDEN 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/>



Image by freepik

KALENDER

DATUM ACTIVITEIT

12.08 – 14.08.24	MINIBRUS VOOR BRUSSEN MET GEBORTEJAAR 2016 EN 2017 OP DE DIENST, ROESELARE - (INSCHRIJVINGEN AFGESLOTEN - VOLZET)
19.08 – 23.08.24	SUPERBRUS VOOR BRUSSEN MET GEBORTEJAAR 2014 EN 2015 OP DE DIENST, ROESELARE - (INSCHRIJVINGEN AFGESLOTEN - VOLZET)
21.08.24	INLEEFNAMIDDAG VOOR BRUSSEN (ADOLESCENTENLEEF TIJD) VOOR BRUSSEN MET GEBORTEJAAR 2006 TEM 2010 OP DE DIENST, ROESELARE
sept. – nov. 2024	REEKS OVER COMMUNICATIE BIJ JONGE KINDEREN VOOR OUDERS VAN KINDEREN MET (VERMOEDEN) AUTISME TUSSEN 0 EN 5 JAAR - OP DE DIENST, ROESELARE
sept. – dec. 2024	OUDERCURSUS VOOR 2E TOT 5E MIDDELBAAR VOOR OUDERS VAN KINDEREN MET GEBORTEJAREN 2009, 2010 EN 2011 OP DE DIENST, ROESELARE - (INSCHRIJVINGEN AFGESLOTEN - VOLZET)
30.09.24	INFOSESSIE AUTISME EN PUBERTEIT VOOR OUDERS VAN JONGEREN MET AUTISME TUSSEN 10 EN 18 JAAR OP DE DIENST, ROESELARE
okt. – dec. 2024	REEKS OVER VRIENDSCHAPPEN EN RELATIES – #HOEZITDATNU? VOOR JONGVOLWASSENEN MET AUTISME (TUSSEN 18 EN 30 JAAR) OP DE DIENST, ROESELARE
okt. – dec. 2024	REEKS OVER VRIENDSCHAPPEN EN RELATIES – #HOEZITDATNU? VOOR JONGVOLWASSENEN MET AUTISME (30 JAAR EN OUDER) OP DE DIENST, ROESELARE
14.10.24	INFOSESSIE GAMEN EN SOCIALE MEDIA BIJ JONGEREN EN JONGVOLWASSENEN MET AUTISME VOOR OUDERS VAN JONGEREN MET AUTISME VANAF 12 JAAR OP DE DIENST, ROESELARE

DATUM	ACTIVITEIT
	PRAATAVOND 30+
16.10.24	PRAATAVOND VOOR VOLWASSENEN MET ASS (30 JAAR EN OUDER) OP DE DIENST, ROESELARE
	PRAATAVOND -30
21.10.24	VOOR VOLWASSENEN MET AUTISME, JONGER DAN 30 JAAR OP DE DIENST, ROESELARE

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
- > Wijzigingen in de betaalgegevens via 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. Wij nemen dan contact met je op als je je gegevens achter laat.

Het secretariaat zal tijdens de zomervakantie gesloten zijn van 29 juli tot en met 16 augustus 2024.

HOE AANMELDEN?

U kan zich elektronisch bij onze dienst aanmelden via onze website:

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.