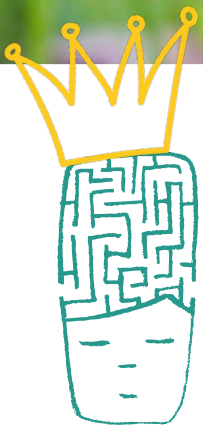


victor sprokkels

maart 2026



VZW
victor

voor personen met autisme
en hun omgeving

Beste lezer,

Het nieuwe jaar is al niet meer zo nieuw wanneer jullie dit lezen. Toch wil ik jullie graag toewensen wat ik iedereen op onze nieuwjaarsreceptie toewenste, goesting in wat je doet, geestigheid, goedheid, geluk en vooral gezondheid. Een collega zei: "als we dat hebben, dan hebben we alles."

De winter is lang geweest, de overgang naar de lente is voelbaar. Dieren komen uit hun winterslaap en slaap is waar we het in deze nieuwsbrief over hebben. Slapen is voor de meeste mensen iets om naar uit te kijken: niets is beter dan een verkwikkende nacht. Bij mensen met autisme worden méér slaapproblemen vastgesteld dan bij mensen zonder autisme. Vaak is verstoorde slaap één van de zorgvragen bij de gezinnen die we begeleiden. In deze nieuwsbrief vind je getuigenissen, wetenschappelijke inzichten, informatie over hulpmiddelen enz. Heb jij te maken met slaapproblemen bij jezelf of bij mensen in je omgeving, dan hopen we dat jij iets hebt aan deze nieuwsbrief!

Veel leesplezier!

Stien Peeters, directeur vzw Victor



INHOUD



4	NIEUW(TJE)S
5	VICTOR OP FACEBOOK
7	THEMA IN DE KIJKER: AUTISME EN SLAPEN
7	EEN THUISBEGELEIDER AAN HET WOORD
10	MEER WETEN
14	WAT ZEGT DE WETENSCHAP?
17	GETUIGENISSEN
21	NIEUWS VANUIT DE LIGA AUTISME VLAANDEREN
28	GIFTEN
29	KALENDER
31	NIEUWS VAN DE ADMINISTRATIE

NIEUW(TJE)S

SENSORISCHE BOXEN

Dankzij een gift kon het vroegbegeleidingsteam vier sensorische boxen samenstellen. Dit geeft onze begeleiders de mogelijkheid om allerlei sensorische materialen uit te proberen in gezinnen met jonge kinderen met (een vermoeden van)

autisme. De boxen bevatten o.m. lichttafels, glitterbuizen, textuurballen en een ocean drum. We kijken ernaar uit om met deze materialen aan de slag te gaan!



VEEL SUCCES HEIDI

Eind december 2025 zwaaide vzw Victor collega Heidi uit. Zij versterkte het vroegbegeleidingsteam gedurende een achttal maanden. Sinds januari 2026 werkt Heidi als leerondersteuner in het onderwijs. We wensen haar veel succes toe!

ESCAPE GAMES

Wist je dat we het voorbije jaar 44 Escape Games begeleid hebben? Op die manier konden maar liefst 229 deelnemers aan den lijve ondervinden wat het betekent om de wereld op een andere manier te ervaren en begrijpen. Zelf benieuwd geworden naar 'Het Atelier van René'? Neem [hier](#) een kijkje!

BARBIE

Jullie hoorden het misschien in de media: voortaan bestaat er ook een Barbie met autisme, inclusief roze koptelefoon, tablet en fidget spinner. Dit nieuwsfeit kwam o.m. aan bod in de podcast Het Kwartier. We zijn trots op collega Michiel, die in de podcast zijn kijk hierop deelt. Je kan het interview met Michiel [hier](#) opnieuw beluisteren, vanaf 11:48.

NIEUWS UIT DE AUTITHEEK

De openingsuren van de Autitheek zijn gewijzigd. Voortaan kan je ook materiaal ontfen op afspraak. Lees er alles over op onze [website](#).



VICTOR OP FACEBOOK

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

LETTERLIJK DENKEN

Vaak leidt letterlijk taalbegrip tot komische situaties, ook bij het uitladen van de boodschappen ☺. Heb je zelf voorbeelden van letterlijk denken? Stuur ze door naar socialemedia@vzwvictor.be en we delen ze op onze socials.

Helpen met boodschappen uitladen:

“Leg de WC-rollen maar in het toilet”



AUTISME EN PARACETAMOL

Er was heel wat ophef rond de uitspraken van Trump over autisme en paracetamol. Professor Ilse Noens kadert dit op duidelijke wijze in deze [Facebookpost](#).

INCLUSIE

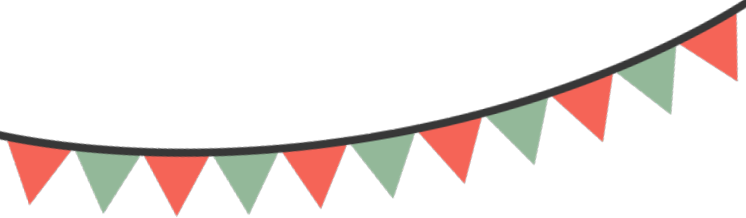
Onze directie werd vorige week geïnterviewd door De Krant van West-Vlaanderen over de passage van Felix Heremans in De Slimste Mens ter Wereld.

“Felix werd geselecteerd voor het programma als jonge, getalenteerde acteur die zijn strepen aan het verdienen is. De Slimste Mens staat ervoor bekend om nieuwkomers een kans te geven. Hij zit daar niet puur omdat hij autisme heeft en voor diversiteit moet zorgen ofzo, en dat kan ik enkel maar toejuichen. Dat is pas echte inclusie”, aldus Stien Peeters. Je leest het artikel [hier](#).

AMBASSADEUR VAN WEST-VLAANDEREN

Wij zijn fier (of op z'n West-Vlaams “preus”) op onze peter, want hij is nu ook de [ambassadeur](#) van West-Vlaanderen!

Proficiat Mathias! ♥



PRIKKELARM ZWEMUUR

“Met de stille zwemuurtjes wil het zwembad van Poperinge inspelen op de nood aan rust, toegankelijkheid en welzijn voor iedereen die graag in een prikkelarme omgeving zwemt. Tijdens de prikkelarme zwemmomenten is er geen muziek, moeten bezoekers zacht praten of fluisteren en geldt er

ook een beperking op het aantal aanwezigen om rust en ruimte te garanderen.”
Meer hierover in [dit artikel](#).

COWBOY MET AUTISME

Onder het motto “we mogen al eens lachen ook hé”, deelden we [deze video](#) van Instagram.



Understanding Comes First

See the child before the
behavior. Understanding
unlocks growth.

Tip: Pause and ask, “What
might my child need right
now?” before reacting.

www.spectrumsupport.com.au

WIL JE GEEN ENKELE VAN ONZE STATUSSEN EN LINKS MISSEN?

Ga dan naar: www.facebook.com/vzwwictor en klik op de knop ‘vind ik leuk’.





THEMA IN DE KIJKER AUTISME EN SLAPEN

EEN THUISBEGELEIDER AAN HET WOORD

SAMEN OP WEG NAAR EEN GOEDE NACHTRUST VOOR JE KIND

Veel ouders herkennen dit: hun kind slaapt moeilijk in, slaapt niet door of wordt vroeg wakker. Nacht na nacht sta je erbij, vermoeid en misschien een beetje gefrustreerd, terwijl je kind onrustig blijft draaien of wakker wordt. Wist je dat maar liefst 80% van de ouders hier wel eens mee te maken krijgt? De nacht is de spiegel van de dag: drukte, spanning of gebeurtenissen overdag vinden hun weg naar de slaapkamer.

In deze nieuwsbrief vind je tips die voor jou of voor jouw kind helpend kunnen zijn.

Slaap bij kinderen is een complex samenspel van drie verschillende factoren:

- > Fysiek kan je kind onrustig zijn door overprikkeling, allergieën, ziekte...
- > Psychologisch speelt de omgeving een rol: een veilige en rustige slaapkamer, vaste routines en een gevoel van geborgenheid helpen je kind ontspannen.
- > Daarnaast werken lichaam en hersenen samen in een natuurlijk ritme: gedurende de dag bouwt je kind slaapdruk op en de biologische klok bepaalt wanneer hij of zij slaperig wordt. Samen vormen deze twee factoren het zogenaamde “slaapwindow”, het ideale moment om te gaan slapen. De slaapdruk is dan op zijn hoogst.

Bij kinderen met autisme kan slapen extra lastig zijn. Denk maar aan hun sensorische gevoeligheid, hun detaildenken, moeite met overgangsmomenten... Het kan voor meer onrustige nachten zorgen, wat een impact heeft op hun gedrag en emotieregulatie. Ook ouders merken de impact: vermoeidheid, minder energie en soms een gevoel van isolatie. Dit toont hoe belangrijk een warme en gestructureerde aanpak is, met aandacht voor zowel het kind als het gezin.

Elke leeftijd heeft zijn eigen slaapbehoefte: pasgeborenen hebben veel slaap nodig, tieners iets minder, maar elk kind is uniek. Het belangrijkste is dat het natuurlijke slaapproces wordt gerespecteerd, dat bedtijden en dutjes aansluiten bij de wakkertijden en dat slaapcycli afgerond kunnen worden.

Een goede nachtrust begint bij de basis. Een rustig bedtijdritueel, een regelmatig slaapschema en het vermijden van schermen vlak voor het slapen leggen een stevig fundament. Pas daarna kan een geleidelijke slaaptraining helpen, bijvoorbeeld door de aanwezigheid van een ouder geleidelijk aan af te bouwen. Zo leert je kind zelfstandig in slaap te vallen, zonder dat het gezin extra stress ervaart.

Het klinkt misschien als veel om op te letten, maar stap voor stap kun je een omgeving creëren waarin je kind kan ontspannen en herstellen. Observeer het natuurlijke slaapwindow, bied een veilige en rustige omgeving en houd vast aan een liefdevolle routine.

Zo geef je je kind én jezelf de beste kans op een herstellende nachtrust, en voelt de nacht uiteindelijk weer een beetje lichter.

Hieronder lijsten we nog een aantal algemene tips op die kunnen bijdragen aan een goede slaaphygiëne:

EEN RUSTIGE SLAAPKAMER

- > **Zintuiglijke afstemming:** Zorg voor duisternis (verduisterende gordijnen), stilte, een aangename temperatuur en frisse lucht. Elimineer overbodige spullen en onbekende geuren. Bepaalde materialen of stoffen worden als onaangenaam of zelfs pijnlijk ervaren. Verwijder etiketten uit de slaapkleedij. Zoek uit waar je kind zich prettig bij voelt.
- > **Sensorische hulpmiddelen:** Een verzwaringsdeken kan een kalmerend gevoel geven, terwijl een slaaptunnel geborgenheid biedt. Oordopjes kunnen soelaas brengen bij storende geluiden. Ga op onderzoek naar wat helpend kan zijn voor jouw kind.

- > **Veilige plek:** Maak van de slaapkamer een rustige, veilige plek, alleen voor slapen en ontspanning. Door de ruimte te verduidelijken, zorg je er bovendien voor dat je kind geen verkeerde linken gaat leggen: in de slaapkamer slapen we, in de woonkamer spelen we, in de keuken eten we.

EEN VAST, VOORSPELBAAR RITUEEL (BELANGRIJK VOOR ALLE LEEFTIJDEN)

- > **Vaste tijden:** Houd bedtijd en opstaan zoveel mogelijk gelijk, ook in het weekend.
- > **Visualiseer:** Maak het avondritueel visueel (bijv. met een schema) zodat je (kind) weet wat komt.
- > **Rustige afbouw:** Bouw activiteiten af 1-2 uur voor het slapengaan. Vermijd schermen (blauw licht remt melatonine aanmaak) en spannende boeken/tv.
- > **Ontspanning:** Douchen, een boek lezen, zachte muziek luisteren, yoga of een kort 'piekerkwartier' overdag zijn goede opties. Dit werkt bovendien als 'overgangsmoment' om de dag af te sluiten.
- > **Vermijd** zware maaltijden, suiker, cafeïne of veel drinken vlak voor bedtijd.



OVERDAG EN BIJ WAKKER WORDEN

- > **Probeer zoveel mogelijk daglicht op te nemen:** Direct (zon)licht ondersteunt je natuurlijke dag-nachtritme en regelt de productie van melatonine; de blootstelling aan blauw licht (van bijvoorbeeld schermen) remt de productie van melatonine af.
- > **Geduld bij wakker worden:** Probeer het kind niet direct uit bed te halen bij nachtelijk wakker worden, maar laat het eerst kalmeren.



MEER WETEN

In deze rubriek geven we graag een overzicht van interessante boeken, websites en andere informatiekanalen die het thema 'sociale media' illustreren en verder uitdiepen.

BOEKENTIPS VOLWASSENEN

Het no-nonsense slaapboek

Steven Laureys

Professor neurologie Steven Laureys verdiept zich in het slapende brein en legt uit waarom een goede nachtrust zo belangrijk is. En ook: hoe jijzelf aan een betere, diepere slaap kunt werken.



De kracht van slapen

Inge Declercq

In *De kracht van slapen* legt neuroloog en slaapexpert Inge Declercq haarfijn uit hoe het komt dat 1 op de 3 Belgen kampt met slaapproblemen. In dit boek leer je hoe je slaapmechanisme in elkaar zit, hoe je energiek wakker kan zijn overdag én wat je kan doen voor een herstellende nacht. Verder beantwoordt Inge Declercq talrijke vragen die veel mensen haar stellen.



Slaap nu maar

Katrien Dhondt

In *Slaap nu maar (alsjeblieft)* leren ouders van kinderen tussen 0 en 6 jaar om verschillende slaapproblemen of -stoornissen te onderscheiden en de juiste strategie te bepalen voor de soms



hardnekkige moeilijkheden bij jonge kinderen. Wat gebeurt er allemaal wanneer we slapen? Hoe ontwikkelt een kind zich precies en welke rol speelt slaap daarin? Welke fases zijn lastig en wat betekent dit voor de aanpak die je kiest?

Start to sleep

Annelies Smolders



In dit boek leert Annelies Smolders je stap na stap de vicieuze cirkel, die je slapeloosheid in stand houdt, door te knippen: rust vinden, een goede slaap-mindset hanteren, de juiste slaapkenis, gebruik van lichttherapie, slaapangsten oplossen ... Er is niet één wondertip, wel een combinatie van technieken en methoden.

BOEKENTIPS VOOR KINDEREN

Slaapklets

Michal Janssen



Slaapklets! is een dag- en nachtboek voor kleine en grote mensen. Een boek met vragen en opdrachtjes. Vul voor het slapengaan een pagina in

Ontprikkelgids voor kids

Marit ter Maeten-Goessens



In deze gids staan meer dan 50 tips en ideeën om te ontprikken. Probeer de ideeën in deze gids maar eens uit en ontdek welke wel en niet bij je passen.

PODCASTS

Weet ik veel (VRT Max) – Slapen



Nog 9 minuten – Evi Hanssen, Hilde De Baerdemaeker, Jutta Borms

HULPMIDDELEN

Voor meer informatie over hulpmiddelen verwijzen we graag naar onze Autitheek. Kom langs tijdens de openingsuren om het materiaal te bekijken en te ontlenen. Eén van onze begeleiders bekijkt graag samen met jou wat het meest passend is in jouw situatie.



Verzwaard deken (kinderen en volwassenen)

Verzwaarde dekens kunnen helpen om jouw stemming en slaap te verbeteren. De zachte druk van het gewicht over het hele lichaam kan zorgen voor ontspanning, comfort en het verlichten van angst en stress, zodat je goed uitgerust wakker wordt.



Ozybag (kinderen en volwassenen)

De Ozybag is speciaal ontworpen om mensen te helpen aan een betere nachtrust. De constante compressie die de Ozybag uitoefent simuleert het gevoel van een knuffel. Dit zorgt voor een veilig en rustgevend gevoel. Hierdoor val je sneller in slaap en slaap je beter door.



Shakti Mat (tieners en volwassenen)

Door te liggen op de Shakti Mat worden er honderden acupunctuurpunten geactiveerd om de bloedsomloop te bevorderen, spanningen los te laten en de energie die in je stroomt op natuurlijke wijze te herstellen.



Moonbird (volwassenen)

Moonbird begeleidt je bij ademhalingsoefeningen, waar je ook bent. Je gebruikt het om je gedachten te kalmeren, je focus te herpakken, je lichaam te ontspannen of om uitgerust weer wakker te worden. Moonbird geeft via de app biofeedback over hoe jij ontspant.



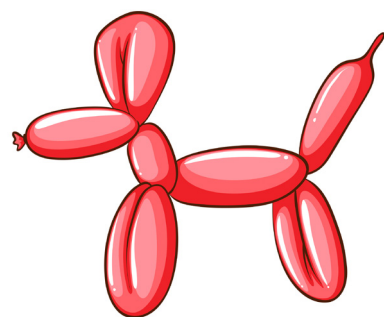
Moonbuddy (kinderen)

Dit is de kinderversie van de Moonbird. Het biedt ademhalings-oefeningen voor stressvermindering en ontspanning.



Bedtent (kinderen)

Van een 1-persoonsbed maak je met een bedtent een veilige en prikkelarme slaapplek voor je kind.





WAT ZEGT DE WETENSCHAP?

Het thema slaap is een veelbesproken onderwerp binnen het wetenschappelijk onderzoek naar autisme. Onderzoekers richten zich daarbij vooral op vier grote vragen:

Welke slaapproblemen komen voor bij mensen met autisme? Waarom doen deze problemen zich voor? Wat is de impact ervan? En hoe kunnen we ermee omgaan?

1. WELKE SLAAPPROBLEMEN?

Slaapproblemen komen zeer vaak voor bij mensen met autisme: bij **50–80% van de kinderen en jongeren** en bij **ongeveer de helft van de volwassenen**. Dat is opvallend meer dan bij mensen zonder autisme, en bovendien verdwijnen deze problemen minder vaak spontaan met de leeftijd. Toch krijgt slaap bij volwassenen met autisme nog relatief weinig aandacht in onderzoek en hulpverlening. Een belangrijk aandachtspunt, aangezien ook veel volwassenen blijvend met slaapproblemen kampen.

Veelvoorkomende problemen zijn weerstand tegen bedtijd (vooral jongere kinderen), **moeite met inslapen, nachtelijk wakker worden, slaapgerelateerde angst, slaperigheid overdag, parasomnieën** (zoals slaapwandelen en nachtangsten), nachtmerries en een verstoord slaap-waakritme. Over alle leeftijden heen zien we zowel inslaap- als doorslaapproblemen, vaak in combinatie met piekeren, stress, intens dromen of prikkelgevoeligheid.

Hoewel nachtmerries of nachtangst in de praktijk vaak lijken voor te komen, is het wetenschappelijk onderzoek nog beperkt.

2. WAAROM ZIJN ER SLAAPPROBLEMEN?

Er is geen eenduidige oorzaak voor slaapproblemen bij autisme. Meestal gaat het om een **complex samenspel van verschillende factoren**, zoals:

- > biologische en neurologische factoren (bv. verstoringen in het slaap-waakritme, melatonineproductie of genetische invloeden)
- > sensorische gevoeligheden

- > gedragsmatige factoren (zoals een minder helpende slaaphygiëne)
- > psychologische factoren (zoals angst en stress)

Vaak zijn meerdere factoren tegelijk aanwezig en versterken ze elkaar. Zo kan slecht slapen leiden tot meer stress en prikkelgevoeligheid, wat op zijn beurt de slaap opnieuw verstoort. Op die manier ontstaat een **negatieve vicieuze cirkel**.

3. DE IMPACT VAN SLAAPPROBLEMEN

Slaapproblemen hebben een grote impact op het dagelijks functioneren, zowel van de persoon zelf als — zeker bij jonge kinderen — van de directe omgeving, zoals ouders.

Vermoeidheid door slecht of te weinig slapen bemoeilijkt de emotieregulatie en het algemeen welbevinden. Mensen voelen zich sneller geïrriteerd, hebben minder energie en zijn gevoeliger voor prikkels. Dit vertaalt zich vaak in gedrag, zoals sneller boos worden, moeite met concentratie, moeilijkheden in sociale communicatie en interactie of minder flexibiliteit. Die gevolgen zijn zeer duidelijk voelbaar in andere levensdomeinen, zoals **school, werk en sociale relaties**.

4. OMGAAN MET SLAAPPROBLEMEN

Het ondersteunen van slaap zou altijd een **therapeutische prioriteit** moeten zijn, maar gebeurt in de praktijk nog te weinig (tenzij dit een zeer duidelijke hulpvraag is).

De aanpak verloopt meestal stap voor stap:

1. **Psycho-educatie** (bij kinderen vooral gericht op ouders): Wat helpt om vlotter in slaap te vallen? Welke factoren kunnen slaap verstoren, zoals voeding, schermgebruik of stress? ...
2. **Goede slaaphygiëne**, zoals:
 - een duidelijke en voorspelbare overgang naar bedtijd (zeker bij jonge kinderen)
 - consistente bedtjedituelen
 - een rustige slaapomgeving, afgestemd op sensorische behoeften

- het beperken van prikkels 30–60 minuten voor bedtijd
 - beddengoed en slaapkledij afgestemd op sensorische voorkeuren
3. Gedragmatige en ondersteunende interventies, bijvoorbeeld:
- *bedtime fading* (de bedtijd tijdelijk later leggen en daarna geleidelijk vervroegen)
 - sensorische ondersteuning (zoals verzwaarde dekens)
 - voldoende beweging (met een belangrijk neurobiologisch effect)
 - ontspanningstechnieken, piekertraining of mindfulness (vooral bij jongeren en volwassenen)
 - ouderbegeleiding bij weerstand tegen slapen of nachtelijk wakker worden

Maatwerk is hierbij essentieel: waarom heeft iemand slaapproblemen? En wat heeft die persoon concreet nodig? Medicatie, zoals melatonine, wordt pas overwogen wanneer deze stappen onvoldoende helpen en altijd in overleg met een arts. Bij bijkomende problemen, zoals angst, is behandeling daarvan vaak noodzakelijk voor een duurzame verbetering van de slaap.

CONCLUSIE

Slaapproblemen komen bij mensen met autisme veelvuldig voor en hebben een aanzienlijke impact op het dagelijks functioneren. Ze ontstaan door een samenspel van biologische, sensorische, gedragsmatige en psychologische factoren en kunnen elkaar versterken. Gelukkig zijn er effectieve strategieën om de slaap te ondersteunen, zeker wanneer deze afgestemd zijn op de behoeften van de persoon met autisme. Vroegtijdige herkenning en maatwerk zijn cruciaal om de slaap te verbeteren en zo het welzijn van zowel de persoon zelf als de omgeving te vergroten.

BRONNEN

- Albertini, M. L., Spoto, G., Ceraolo, G., Fichera, M. F., Consoli, C., Nicotera, A. G., & Di Rosa, G. (2025). Sleep disorders in children with autism spectrum disorder: developmental impact and intervention strategies. *Brain Sciences*, 15(9), 983.
- Bakar, M. R. R. A., Dahlan, A., & Rasdi, H. F. M. (2025). Beyond medication: a scoping review of non-pharmacological interventions for pediatric sleep disturbances in autism spectrum disorder. *Pediatric Medicine*, 8.

Lane, S. J., Leão, M. A., & Spielmann, V. (2022). Sleep, sensory integration/processing, and autism: A scoping review. *Frontiers in psychology*, 13, 877527.

Tecar, C., Chiperi, L. E., Iftimie, B. E., Popa, L. L., Sas, V., Stefanescu, E., ... & Muresanu, D. F. (2025). Sleep Disturbances and Behavioral Problems in Children and Adolescents with Autism Spectrum Disorder—A Systematic Review. *Clinics and Practice*, 15(11), 201.

GETUIGENISSEN

GETUIGENIS OVER EEN KIND MET AUTISME

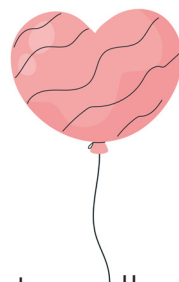
Onze 9-jarige zoon Liam, met autisme, had lange tijd grote moeite met inslapen. Elke avond opnieuw liep het bedmoment uit op ruzies, tranen, strijd en vooral veel frustratie bij ons als ouders. Wat voor andere gezinnen vanzelfsprekend lijkt, vroeg bij ons enorm veel energie. Na een lange dag waren wij als ouders vaak al moe, maar het moeilijkste moment moest dan nog komen. We probeerden als ouders al af te wisselen zodat we niet elke dag de strijd moesten aangaan, maar toch bleven het bijzonder zware en uitputtende avonden. Ook voor zijn zusje van 4 jaar, dat eigenlijk dan al in bed lag, maar vaak terug wakker werd door het lawaai van haar broer die niet wilde slapen.

Het slapen was ook de eerste zorgvraag die we samen met de thuisbegeleiding wilden bekijken. Eerst bekeken we hoe het moment voor het slapengaan eruit zag: wat deden we? Hoe zag de routine eruit? Hoe reageerde Liam? We zagen enerzijds dat het niet altijd duidelijk was voor hem dat hij moest gaan slapen (ook al leek dit voor ons wel zo) en anderzijds leek hij geen rust te vinden. We zijn dan met een aantal kleine dingen aan de slag gegaan. Eerst zijn we gestart met het maken van een avondroutine die we ook ophingen met pictogrammen. Het duurde wel even vooraleer Liam hieraan kon wennen, maar na een paar weken oefenen, leek het hem de duidelijkheid te geven die hij nodig had. Als laatste stap in de routine doen we altijd een afsluitmomentje met hem, waarbij we 5 minuutjes bij hem gaan liggen en de dag overlopen. Zo weten we wat er in Liam zijn hoofdje zit en kunnen we hem geruststellen als hij nog vragen heeft.

We bleven wel merken dat hij toch moeilijk kon inslapen en zochten ook daar naar oplossingen. We probeerden met rustgevende muziek, melatonine en

lezen voor het slapen, maar dat hielp niet. Van een verzwaringsdeken hadden we nog nooit gehoord. Meteen vanaf de eerste dag dat we dat gebruikten, hielp het hem om beter in te slapen.

We merken dat dit goed loopt, maar bij stressvolle momenten of spanning zoals de Sint en de feestdagen, blijft het slapengaan nog het moeilijkste moment van de dag. Het merendeel van de tijd lukt het wel om op een rustige manier te gaan slapen en dat geeft zowel voor hem, zijn zus als voor ons terug wat rust.



GETUIGENIS DOOR EEN JONGVOLWASSENE

Slapen is lang niet altijd zo eenvoudig als het lijkt. Zeker in stressvolle periodes voelt in slaap vallen soms bijna onmogelijk, zelfs wanneer ik doodmoe ben. Urenlang lig ik te woelen in bed, tot pure frustratie toe. Naast stress spelen soms ook andere zaken een rol, zoals zenuwen (voor bijvoorbeeld een superleuke dag die aankomt), teveel prikkels doorheen de dag...

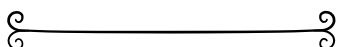
Er bestaan talloze tips en remedies om beter te slapen. Ik heb verschillende dingen uitgetoetst en deel graag wat voor mij helpt.

Slaapmedicatie kan ondersteuning bieden, maar is niet altijd de gewenste oplossing, zeker niet op lange termijn. Daarom heb ik mijn avondroutine aangepast om op een natuurlijke manier tot rust te komen.

Wanneer ik rond 22 uur wil gaan slapen, ziet mijn avond er ongeveer zo uit: Na 20 uur eet ik geen zware maaltijden meer en na 21 uur vermijd ik schermen zoals mijn gsm en televisie. Het blauwe licht houdt je brein actief en maakt inslapen moeilijker. Voor het slapengaan drink ik een kalmerende slaapthee, die je tegenwoordig bijna overal kan vinden. Volgende ingrediënten helpen mij: venkel, kamillebloesem en valeriaanwortel.

Daarnaast helpt een verzwarringsdeken of verzwarringsknuffel mij enorm om tot rust te komen en sneller in slaap te vallen. Wat ook verrassend goed werkt voor mij, is om vlak voor het slapengaan even naar buiten te gaan en een paar keer diep in en uit te ademen. Slapen met het raam op een kier zorgt bovendien voor frisse lucht en een betere slaapkwaliteit.

Er bestaan uiteraard nog veel meer tips en werkende adviezen. Wat helpt, is voor iedereen verschillend. Het belangrijkste is om te ontdekken wat bij jou past en om stap voor stap een routine te creëren die jou helpt te ontspannen en tot rust te komen. Het zijn kleine aanpassingen, maar samen maken ze voor mij een groot verschil.



GETUIGENIS DOOR EEN VOLWASSEN VROUW MET AUTISME

Slapen is van kleins af aan al zoeken geweest.

Ik heb altijd veel slaap nodig gehad en heb dit nog steeds nodig, zeker in periodes dat mijn slaap onderbroken wordt door nachtmerries. Deze nachtmerries ervaar ik als heel intens omdat ze zo levendig zijn. Ze kunnen gaan over persoonlijke ervaringen, maar ook over het leed in de wereld. Vaak word ik dan wakker en vind ik niet onmiddellijk terug de slaap. Er is me dan aangeleerd dat even opstaan heel helpend is om mijn gedachten af te leiden. Dit kan zijn: even naar het toilet, lezen of tv kijken... Zeker niet met de gsm bezig zijn, aangezien het blauwe licht niet bevorderend is voor de slaap. Daarnaast gaf een hulpverlener me ooit de tip om zelf positieve eindes te verzinnen bij deze nachtmerries, zodat ik ze gemakkelijker kan loslaten. Dit vind ik fijn om samen met iemand anders te doen.

Om zeker te zijn dat er geen medische oorzaak is voor het vele slapen, heb ik een slaaponderzoek ondergaan. Helaas, maar ook gelukkig, kwam hier niets uit.

Ik kreeg vooral de tip om een vast slaapritme te zoeken. Het is het beste om zoveel mogelijk op hetzelfde moment te gaan slapen en op te staan.

Aangezien er geen medische oorzaak was, ben ik hulpmiddelen gaan zoeken om rust te vinden en vlot in te slapen.

Sinds mijn tienerjaren neem ik dagelijks een uur voor het slapen een lage dosis melatonine, in overleg met mijn psychiater. Dit helpt voor mij heel goed om in slaap te vallen.

Daarnaast heb ik een verzwaard oogmasker geprobeerd. Door de extra prikkels aan mijn oren, heb ik deze terug aan de kant moeten leggen. Op dit moment gebruik ik een verzwaard deken en verzwaarde knuffels. Zowel 's avonds in de zetel als tijdens de nacht. In de zomer is het verzwaarde deken te warm, dus ik vind het niet erg als het weer wat kouder wordt en ik het dan weer uit mijn kast kan halen.

Omwille van mijn grote nood aan slaap ga ik vaak eerder dan mijn partner slapen. Op moeilijke dagen vraag ik aan mijn partner om even met mij in bed te knuffelen, zodat ik makkelijker mijn rust vind. Na 10 minuutjes vertrekt hij terug en kan ik rustig in slaap vallen.

Als laatste heb ik ook een Moonbird. Deze probeer ik regelmatig te gebruiken, maar dit lukt niet altijd. Als ik deze gebruik, voel ik me rustiger en val ik in een diepere slaap. Mijn hulpverlening herinnert me er soms aan om deze terug te gebruiken en dan probeer ik er terug op te letten.

Het helpt mij om te blijven zoeken, dingen te proberen, erover te praten en terug te grijpen naar gekende dingen als ik ze even uit het oog verloren ben.

Ik wens je een goede nachtrust met mooie dromen!

NIEUWS VANUIT DE LIGA AUTISME VLAANDEREN

OP 2 APRIL IS HET WERELD AUTISME DAG: DRAAG JIJ JOUW STEENTJE BIJ?

Ook dit jaar organiseren we opnieuw de KEIvoorAutisme-actie. Doe jij ook mee?

> **Draag in de periode rond 2 april de KEIvoorAutisme-pin.** Elk jaar krijgt de KEIvoorAutisme-pin een nieuwe kleur. Zo wordt elke editie iets bijzonders om te bewaren, maar vooral: het benadrukt dat iedereen met autisme uniek is. De verschillende kleuren staan symbool voor het brede spectrum en voor de eigenheid van elke persoon. Bestel [hier](#) jouw (kaartje met) pin voor Wereld Autisme Dag 2026!



> **Geef een kei of een kaartje met pin aan jouw KEIvoorAutisme!** Wil je graag iemand bedanken of vertellen waarom je die een KEIvoorAutisme vindt? Koop dan een kaartje met de unieke KEIvoorAutisme-pin en leuke cartoon van de hand van AAaRGh...! Bovendien steun je hiermee onze campagne waarmee we het belang van autismevriendelijkheid in de kijker zetten. Ontdek er alles over op onze [website](#).



> **Draag letterlijk jouw steentje bij!** Op meer dan 120 locaties in Vlaanderen kan je jouw zelf versierde kei bij de start-KEIvoorAutisme leggen. Op die

manier toon je dat ook jij wil bijdragen aan een autismevriendelijke samenleving. Kijk snel **waar je bij jou in de buurt** je versierde kei bij de start-kei kan bijleggen. We hopen dat we met deze actie niet alleen particulieren, maar ook scholen, jeugdbewegingen en andere organisaties ertoe kunnen aanzetten om hun steentje bij te dragen! Bij de keienstapel zal je bovendien flyers vinden met 10 tips om autismevriendelijker te zijn.



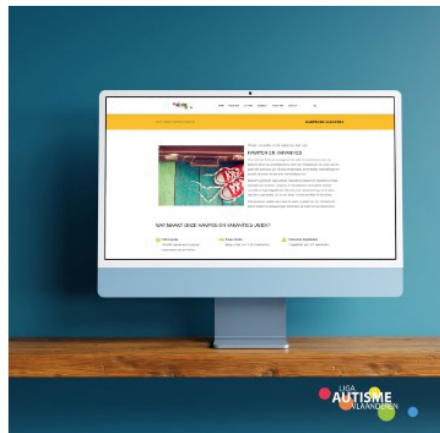
Deel een foto van jouw kei op sociale media, tag jouw stad of gemeente, Liga Autisme Vlaanderen en KEIvoorAutisme en win een Escape Game over autisme!

KLAAR VOOR AVONTUUR? ONZE KAMPEN EN VAKANTIES LOPEN SNEL VOL!

De inschrijvingen zijn al even open en dat merken we! Voor sommige initiatieven kan je je ondertussen enkel nog op de wachtlijst plaatsen.

Maar goed nieuws: voor deze kampen zijn er **nog enkele laatste plaatsen** beschikbaar:

- > **Move & More** (11 - 12 jaar)
 - 13 - 17 april 2026: i.s.m. Sport Vlaanderen Gent
- > **Waterkicks & More 16-18** (16 - 18 jaar) — laatste plaats!
 - 6 - 10 juli 2026: i.s.m. Sport Vlaanderen Blankenberge
- > **Summer@sea** (15 - 17 jaar)
 - 12 - 18 juli 2026: i.s.m. Heyo



We kijken er alvast naar uit om er samen opnieuw mooie vakanties van te maken!



Wil je inschrijven? Neem vooraf zeker even de deelnamevoorwaarden en inschrijvingsprocedure door op onze website via:

<https://www.ligaautismevlaanderen.be/kampen-en-vakanties/>.

Heb je vragen of twijfels? Neem gerust contact met ons op via kampen@ligaautismevlaanderen.be.

FELIX HEREMANS IS DE SLIMSTE MENS TER WERELD!

Felix Heremans (18 jaar) was meermaals te zien in De Slimste Mens ter Wereld, het programma op PLAY. Deze rijzende ster was niet alleen de jongste kandidaat ooit en favoriet van veel kandidaten. Hij werd na 10 deelnames en een finale aflevering uiteindelijk ook bekroond tot winnaar van deze editie. Hij hoeft vanaf heden dus niet langer aangesproken te worden met Felix, het is eerbiediger en correct om te zeggen: De Slimste Mens ter Wereld.



Wist je dat Felix 5 jaar geleden ook al schitterde in Radio Felix, een Ket&doc-documentaire waar we vanuit Liga Autisme Vlaanderen aan meewerkten?

En wist je dat we toen ook een inleefpakket voor kinderen ontwikkeld hebben over autisme? Meer weten? Neem zeker een kijkje op onze website via <https://www.ligaautismevlaanderen.be/radio-felix/>.

SAVE THE DATE: DOCU-AVOND: FLY - BEYOND THE SPECTRUM

Een documentaire met, over en vooral door vier vrienden op het autismespectrum, waarin zij laten zien hoe zij hun neurodivergentie ervaren.

Een krachtig portret over de transitie van adolescentie naar volwassenheid.

Een Vlaamse documentaire van Steven Janssens.

In co-creatie met Jules Tilborghs, Kieran Verswijvelen, Brian Fonteyn en Jason Stryp.

Speelduur: 73 minuten.

Jules, Kieran, Brian en Jason verloren in hun jeugdjaren het vertrouwen in zichzelf door de **labels** 'autisme' en 'beperking' die hen werden opgeplakt.

Vandaag staan ze als jongvolwassenen op een **kruispunt** in hun leven. Gaan ze een zelfstandige **toekomst** tegemoet? Vinden ze een job, een partner, zinging? Vinden ze geluk?

De jongeren werden door de documentairemaker nauw betrokken bij het proces. Ze stonden zelf achter de **camera** en componeerden de **soundtrack**.

Het resultaat is een ontroerende, creatieve reis door hun verleden, heden en toekomst.



*Op 2 april 2026 kan je dit evenement bijwonen in Buda Kortrijk. Meer info en tickets vind je **hier**.*

*Voor andere speeldata en locaties kan je terecht op de website van **Liga Autisme Vlaanderen**.*

Na de documentaire volgt een **interactieve nabespreking** met het publiek. Deelname is volledig vrijblijvend en zal digitaal verlopen. We staan stil bij de reacties uit het publiek, waarna we in gesprek gaan met een jongere met autisme en een medewerker van onze provinciale begeleidingsdienst voor personen met autisme. De avond wordt gehost door **Nele Reymen**, columnist en auteur van "Ik heb ADHD en daar komen ze nu pas mee".

Dit is een initiatief van Liga Autisme Vlaanderen, Filmimpact, DENZZO en Dalton Distribution vzw. Met de financiële steun van De Nationale Loterij en de Vlaamse Gemeenschap, Departement Zorg.

DE AUTISME CHAT IS ER VOOR JE!



Heb je onze **nieuwe sociale mediacampagne** al gespot? We zetten hiermee onze Autisme Chat in de kijker voor kinderen, jongeren en volwassenen met autisme, ouders, broers en zussen, grootouders ...

Deel gerust onze berichten wanneer je die ziet verschijnen op Facebook of Instagram. Hoe meer mensen de Autisme Chat kennen, hoe beter!

De chat is open op maandag, dinsdag en donderdag van 18u tot 22u, op woensdag is de chat open van 14u tot 22u.

Je kan ons vinden op: www.ligaautismevlaanderen.be/autismechat

DE AUTISME CHAT GAF EEN OPLEIDING AAN AWEL

In december 2025 gaven twee chatmedewerkers van onze Autisme Chat een **webinar** over chathulp aan personen met autisme.

Deze webinar was voor de enthousiaste **vrijwilligers van Awel**, de kinder- en jongerentelefoon. Op die manier ondersteunen we hen om op een autismevriendelijke manier te communiceren met hun oproepers met autisme.



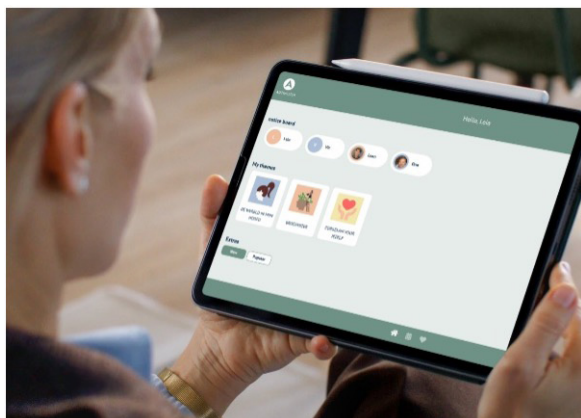
LANCERING VAN EEN NIEUWE APP VOOR OUDERS: AUTIWIJZER!

Op 1 oktober 2025 startte de pilootfase van een **gloednieuwe app/website** voor ouders die hun kind (6-12j) met autisme beter willen begrijpen en ondersteunen. Op 2 april wordt deze officieel gelanceerd!

AutiWijzer biedt toegang tot heel wat interessante informatie, interactieve oefeningen, educatieve filmpjes, herkenbare verhalen, praktische handvatten voor het dagelijks leven en opdrachten om thuis aan de slag te gaan. Ouders met vragen kunnen een beeldbelgesprek aanvragen met een professionele begeleider.

“Samen groeien in de manier waarop je met je kind omgaat. In kleine stappen, op maat van jouw gezin.”

Interesse om met AutiWijzer aan de slag te gaan? Neem contact op via autiwijzer@vzwvictor.be.



IN HET NIEUWS: “HOE MEER BARBIES HOE BETER?”

De Amerikaanse speelgoedfabrikant Mattel gaat een **Barbiepop met autisme** op de markt brengen. Inclusief en divers? Of toch eerder stereotiep en eenzijdig?

In januari was onze collega Michiel Tyncke te gast in Het Kwartier van VRT NWS om het **standpunt van Liga Autisme Vlaanderen** te duiden.



Deze Barbie is een soort samenvatting van alle clichés binnen een erg stereotiep beeld over autisme. Elke persoon met autisme is anders, en vooral: autisme is aan de buitenkant vaak onzichtbaar. Tegelijk draagt het bij aan het bespreekbaar maken van autisme of het belang van hulpmiddelen voor sommige mensen met autisme. Via [deze link](#) kan je het artikel lezen en de podcast beluisteren.

NIEUW - BEGELEIDINGSPAKKET ROND BOOSHEID

Liga Autisme Vlaanderen werkt aan een nieuw project: Lavaland, een **begeleidingspakket** rond boosheid voor kinderen met autisme. Dit pakket is momenteel in volle ontwikkeling.

In een **coachingstraject** met **De Aanstokerij** dachten we samen na over de verdere ontwikkeling van Lavaland. Hun expertise in spelontwikkeling en creativiteit vormde een duidelijke meerwaarde binnen het ontwikkelingsproces. We kijken terug op een fijne en constructieve samenwerking en nemen de inzichten uit dit traject verder mee. We hopen in december 2026 een eerste testversie voor onze begeleidingsdiensten klaar te hebben.

We kregen de kans om ons project voor te stellen aan de jury van het fonds ICT Community for ASD, beheerd door de Koning Boudewijnstichting en mochten ook steun ontvangen van Cera West-Vlaanderen! Dankzij hun steun kunnen we Lavaland tot leven laten wekken met heerlijke **illustraties van Mark Borgions**, bekend van o.a. de hoorspelen van Het Geluidshuis, de boeken van Dag Sinterklaas en andere kinderboeken.



Wil je op de hoogte blijven? Hou dan zeker de website van Liga Autisme Vlaanderen in de gaten of abonneer je op de nieuwsbrief.



is een samenwerking van de vier provinciale begeleidingsdiensten autisme:



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, Blankenberge, Tielt, Kortrijk, Ingelmunster, Bredene, Roeselare en Jabbeke deden een gift.
- > Dankzij de genereuze gift van **Bona Causa Zonnebeke** kunnen wij een tweede Escape Game aankopen, waardoor nog meer mensen kunnen ervaren wat het is om autisme te hebben.
- > Ook nu mochten we weer rekenen op de jarenlange steun van onze vrienden van **BOSS-paints**.
- > In de koude wintermaanden organiseerde de afdeling **Group Competence Centers van KBC** een verkoop van zelfgebakken lekkernijen. De opbrengst was voor onze dienst!
- > Verschillende **lokale besturen** steunden onze dienst financieel: Lichtervelde en Zwevegem.



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/>



KALENDER

CURSUSSEN

feb. 2026 – mei 2026 **OUDERCURSUS 1E TOT 4E LEERJAAR**
VOOR OUDERS VAN KINDEREN MET GEBOORTEJAREN 2016, 2017, 2018 OF 2019 - INSCHRIJVING AFGESLOTEN

feb. 2026 – juni 2026 **OUDERCURSUS 2E TOT 4E MIDDELBAAR**
VOOR OUDERS VAN PUBERS MET GEBOORTEJAREN 2010, 2011 OF 2012
OP DE DIENST, ROESELARE

mei 2026 – juni 2026 **CURSUS “VRIENDSCHAPPEN EN RELATIES #HOEZITDATNU?”**
VOOR (JONG)VOLWASSENEN MET AUTISME VANAF 25 JAAR
OP DE DIENST, ROESELARE

INFOAVONDEN & WEBINARS

10.03.26 **INFOSESSIE “BELONEN EN STRAFFEN”**
VOOR OUDERS VAN KINDEREN MET AUTISME TOT EN MET 13 JAAR
INSCHRIJVING AFGESLOTEN (VOLZET)

17.03.26 **WEBINAR “WOEDE EN AGRESSIE BIJ KINDEREN EN TIENERS MET AUTISME”**
VOOR OUDERS VAN KINDEREN EN TIENERS MET AUTISME TUSSEN 6 EN 14 JAAR - ONLINE

04.05.26 **INFOSESSIE “EETPROBLEMEN EN AUTISME”**
VOOR OUDERS VAN KINDEREN EN JONGEREN MET AUTISME TUSSEN 0 EN 18 JAAR - OP DE DIENST, ROESELARE

11.05.26 **INFOSESSIE “WAT IS AUTISME BIJ PEUTERS EN KINDEREN”**
VOOR OUDERS VAN PEUTERS EN KINDEREN MET AUTISME TUSSEN 0 EN 12 JAAR - BINNENKORT MEER INFO

12.05.26 **WEBINAR “WAT IS AUTISME BIJ JONGEREN”**
VOOR OUDERS VAN JONGEREN MET AUTISME TUSSEN 11 EN 20 JAAR
BINNENKORT MEER INFO

PRAATAVONDEN

- 21.04.26 **PRAATAVOND “HOE AUTISME BESPREEKBAAR MAKEN IN MIJN EIGEN OMGEVING?”**
VOOR VOLWASSENEN MET AUTISME VANAF 25 JAAR - OP DE DIENST, ROESELARE
-
- 06.05.26 **PRAATAVOND VOOR KOPPELS OVER “OPVOEDING”**
VOOR VOLWASSENEN MET AUTISME VANAF 25 JAAR EN HUN PARTNER
OP DE DIENST, ROESELARE
-

SPELLETJES- & CREANAMIDDAG VOOR PERSONEN MET AUTISME

- 08.04.26 **SPELLETJESNAMIDDAG**
VOOR JONGVOLWASSENEN MET (EEN VERMOEDEN VAN) AUTISME TUSSEN 16 EN 25 JAAR - OP DE DIENST, ROESELARE
-
- 13.04.26 **CREANAMIDDAG “HET VERSIEREN VAN TEGELTJES”**
VOOR MEISJES MET AUTISME TUSSEN 16 EN 25 JAAR
OP DE DIENST, ROESELARE
-
- 08.07.26 **CREANAMIDDAG “KNUTSELEN MET BLOEMEN”**
VOOR MEISJES MET AUTISME TUSSEN 16 EN 25 JAAR
OP DE DIENST, ROESELARE
-
- 18.08.26 **SPELLETJESNAMIDDAG**
VOOR JONGVOLWASSENEN MET (EEN VERMOEDEN VAN) AUTISME TUSSEN 16 EN 25 JAAR - OP DE DIENST, ROESELARE
-

VOOR BROERS & ZUSSEN

- 11-13.
08.26 **MINIBRUS**
VOOR BRUSSEN MET GEBORTEJAREN 2018 EN 2019
OP DE DIENST, ROESELARE
-
- 17-21.
08.26 **SUPERBRUS!**
VOOR BRUSSEN MET GEBORTEJAREN 2017 EN 2016
OP DE DIENST, ROESELARE
-
- 17-21.
08.26 **DE BRUSSENBEDE**
VOOR BRUSSEN MET GEBORTEJAREN 2013, 2014 EN 2015
OP DE DIENST, ROESELARE
-

Hou zeker onze kalender in de gaten via <https://www.vzwvictor.be/kalender>

NIEUWS VAN DE ADMINISTRATIE

FACTUREN

- > Wij geven er de voorkeur aan om facturen via mail te bezorgen. Ontvang je jouw factuur nog per post en ben je bereid om over te stappen? Mail naar info@vzwvictor.be om dit te wijzigen of spreek jouw begeleider aan.

HOE KAN IK DE DIENST BEREIKEN VOOR INFORMATIE?

- > Telefonisch: elke werkdag tussen 9u00 en 12u30 op 051 25 25 28
- > Per mail: info@vzwvictor.be

GEBRUIK MAKEN VAN ONS AANBOD?

- > Bezoek onze website www.vzwvictor.be en maak je keuze uit het volledige aanbod.
- > Heb je vragen of ondervind je hiermee problemen? Neem contact op met de dienst.

AAN WIE KAN IK ADMINISTRATIEVE WIJZIGINGEN DOORGEVEN?

- > Wijzigingen i.v.m. adresgegevens en/of gezinssamenstelling doorgeven via 051 25 25 28 of info@vzwvictor.be, ook tijdens de wachttijd.
- > Bij verhuis binnen de provincie blijf je bij onze dienst, maar de verhuis kan invloed hebben op de opstarttermijn.
- > Bij verhuis buiten de provincie:
 - ...naar Vlaanderen of Brussels Hoofdstedelijk Gewest: begeleiding blijft mogelijk, maar er moet afgestemd worden met de dienst van de andere provincie
 - ...naar Wallonië: geen begeleiding mogelijk, wend je tot **AVIQ**
- > Wijzigingen i.v.m. de betaalgegevens doorgeven via els@vzwvictor.be.

