www.vzwvictor.be

victor sprokkels

oktober 2026



vzw victor

voor personen met autisme
en hun omgeving

VOORWOORD

Beste lezer,

Bij het samenstellen van deze nieuwsbrief kunnen we nog genieten van wat wellicht de laatste zomerse dagen van 2026 zijn. De herfst komt eraan, de dagen worden korter en binnen zoeken we vaker warmte en geborgenheid van thuis op. Het ideale moment om deze VictorSprokkels te lezen.

In deze nieuwsbrief richten we onze aandacht op autisme en zwangerschap en op de eerste periode na de geboorte. De komst van een baby brengt voor elk gezin een ingrijpende verandering met zich mee. Nieuwe routines, gebroken nachten, intense emoties en een voortdurende stroom aan prikkels vragen veel aanpassingsvermogen. Voor ouders met autisme kunnen deze veranderingen extra uitdagingen met zich meebrengen, maar ook unieke inzichten, kwaliteiten en manieren om het ouderschap vorm te geven.
Vaak ligt de focus tijdens een zwangerschap op de voorbereiding op de geboorte zelf. Toch begint daarna een minstens even belangrijke periode. Hoe ga je om met de plotse veranderingen in de dagelijkse structuur? Welke impact hebben vermoeidheid en verhoogde prikkelgevoeligheid? En welke ondersteuning kan helpen om deze bijzondere levensfase zo goed mogelijk te beleven? In deze editie delen we ervaringen, inzichten en praktische handvatten die kunnen bijdragen aan meer begrip en ondersteuning.

Of je nu zelf ouder bent, iemand ondersteunt in deze periode of gewoon meer wilt weten over de wisselwerking tussen autisme en het jonge ouderschap: we hopen dat deze nieuwsbrief herkenning, erkenning, inspiratie en nieuwe perspectieven biedt.

Maak het jezelf comfortabel met een warme tas koffie of thee, geniet van de kleuren van het seizoen en neem even de tijd om deze editie te ontdekken.

Warme groet,
vzw Victor

INHOUD

4 NIEUW(TJE)S
6 AUTIWIJZER
8 THEMA IN DE KIJKER
AUTISME EN ZWANGERSCHAP
8 THUISBEGELEIDER AAN HET WOORD
10 MEER WETEN
14 WAT ZEGT DE WETENSCHAP?
18 GETUIGENISSEN
20 NIEUWS VANUIT DE LIGA AUTISME VLAANDEREN
27 GIFTEN
28 KALENDER
29 NIEUWS VAN DE ADMINISTRATIE

NIEUW(TJE)S

BABYNIEUWS

Ook in deze editie van de Victor Sprokkels kunnen we de nieuwtjes openen met babynieuws. Collega Margot (kinderteam) werd begin september de trotse mama van dochtertje Jeanne. We wensen Margot en haar gezin veel geluk toe!

EIGEN DIENSTFIETS

Als dienst willen we volop inzetten op duurzaamheid. Sinds midden mei hebben we voortaan onze eigen dienstfiets. Ideaal als begeleiders een afspraak in de buurt hebben. Met dank aan Velo Timo, fietsmaker / fietswinkel in Rumbeke (Roeselare).

FIETSENDE COLLEGA'S

Naar jaarlijkse gewoonte werd er ook deze zomer heel wat afgefietst door het personeel van vzw Victor. Van mei tem augustus werd er ongeveer 8.000 km gefietst in functie van woon-werkverkeer en dienstverplaatsingen. Een getal om trots op te zijn!



EEN STOEPBORD VOOR DE AUTITHEEK

Spotte je ons nieuwe stoepbord voor de Autitheek al? We hopen dat mensen hiermee vlotter de weg zullen vinden naar onze eigen bibliotheek!

NIEUWE COLLEGA'S

De voorbije maanden mochten we enkele nieuwe collega's verwelkomen binnen vzw Victor. Zo kreeg het kinderteam versterking van twee nieuwe personeelsleden; in het adolescententeam ging één nieuwe collega aan de slag.



TERUGBLIK KAMPEN EN VAKANTIES LIGA AUTISME VLAANDEREN

Deze zomer waren er maar liefst tien kampen en vakanties van Liga Autisme Vlaanderen voor kinderen, jongeren en volwassenen met autisme. Vanuit vzw Victor zetten vier begeleiders hier mee hun schouders onder. Bedankt!

BRUSSENCURSUSSEN ZOMERVAKANTIE

Eveneens deze zomer werden er twee brussencursussen georganiseerd: Minibrus (voor de jongste brusjes van het eerste en het tweede leerjaar) en De Brussenbende (brussen van het vijfde leerjaar t.e.m. het eerste middelbaar). Tijdens deze dagen werden in totaal 12 kinderen verwelkomd.



AUTIWIJZER

Op 2 april lanceerden we in samenwerking met Liga Autisme Vlaanderen AutiWijzer. Een digitaal begeleidingsplatform dat ouders van kinderen met autisme (6 – 12 jaar) meeneemt in hoe hun kind denkt, voelt en reageert. De app biedt tips, strategieën en concrete handvatten om ouders te versterken in hun dagelijks ouderschap. Daarnaast biedt AutiWijzer ook persoonlijke beeldbelondersteuning door gespecialiseerde begeleiders.

Sinds 15 oktober maakt AutiWijzer officieel deel uit van ons breed toegankelijk aanbod: dit wil zeggen dat elk West-Vlaams gezin hiervoor kan aanmelden. Voor AutiWijzer is er geen wachtlijst.

Wil je meer informatie en/of wil je weten of je gebruik kunt maken van dit aanbod? Neem gerust een kijkje op onderstaande flyer, onze website (https://vzwvictor.be/autiwijzer/minderjarig) of neem contact op via autiwijzer@vzwvictor.be



AutiWijzer

VOOR **OUDERS VAN KINDEREN MET AUTISME**

WAT?

AutiWijzer is een digitaal begeleidingsplatform, ontwikkeld om gezinnen waardevolle handvaten aan te reiken in de opvoeding. Met de AutiWijzer-app krijgen ouders stap voor stap inzicht in autisme door middel van

- startthema's
- verdiepende thema's
- (inleef)oefeningen
- beeldbelgesprekken
- ...

WIE?

Ouders van kinderen met autisme tussen 6 en 12 jaar met een normale begaafdheid. De diagnose autisme is vereist.

HOE?

- Online intakegesprek boeken via onze website (https://vzwvictor.be/autiwijzer/minderjarig). Hiervoor worden 0,155 RTH-punten gebruikt. Dit intakegesprek is betalend.
- Tijdens de intake wordt samen met een begeleider gekeken in welke mate AutiWijzer aansluit bij jullie noden.
- In overeenstemming wordt een Autiwijzer-account aangemaakt. Hiervoor wordt een forfait van 0,8 RTH-punten gebruikt. Toegang tot AutiWijzer is betalend.

De effectieve kostprijs kan je vinden via onze website. Beide betalingen gebeuren tijdens het intakegesprek via payconiq.

Iepersestraat 110, 8800 Roeselare
051 25 25 28 > info@vzwvictor.be
bank: BE79 0015 4169 2233
ondernemingsnummer: 0894.111.455

THEMA IN DE KIJKER
AUTISME EN ZWANGERSCHAP

THUISBEGELEIDER AAN HET WOORD

WANNEER HET VERTROUWDE VERANDERT: ZWANGER ZIJN MET AUTISME

Een zwangerschap wordt vaak voorgesteld als een bijzondere, intense en soms overweldigende periode waarin een vrouw langzaam toeleeft naar de komst van haar baby. Zwangerschap is een periode waarin heel veel verandert. Niet alleen het lichaam, maar ook de manier waarop dingen worden ervaren. Er wordt gesproken over een groeiende buik, zwangerschapskwaaltjes en de eerste schopjes. Voor vrouwen met autisme kan die voortdurende verandering extra intens zijn. Wat vroeger vertrouwd, voorspelbaar en comfortabel was, kan plots anders aanvoelen. Soms heeft een kleine verandering (een geur, een smaak, een routine) een grote impact op het dagelijks leven.

Eten is daar een duidelijk voorbeeld van. Een voedingsmiddel dat jarenlang deel uitmaakte van een vaste routine, kan tijdens de zwangerschap plots anders smaken of ruiken. Enkele voorbeelden van deze verandering in zintuiglijke ervaring: een vertrouwd ontbijt smaakt opeens niet meer, een geur die vroeger nauwelijks werd opgemerkt, veroorzaakt nu misselijkheid. Texturen en temperaturen worden anders ervaren. Een zoektocht naar wat wél lukt, kan dan nodig zijn. Soms zijn dat voedingsmiddelen die vroeger niet gegeten werden. Soms wordt het eetpatroon tijdelijk veel beperkter. Wat voor een buitenstaander misschien lijkt op kieskeurigheid, kan in werkelijkheid een reactie zijn op een veranderde zintuiglijke beleving. De smaak, geur of structuur is niet langer hetzelfde als vóór de zwangerschap.

Ook het lichaam zelf wordt minder voorspelbaar. Vermoeidheid, misselijkheid, pijn of een veranderend evenwicht kunnen ervoor zorgen dat dagelijkse activiteiten niet meer vanzelfsprekend zijn. Een dag die vooraf gepland was, is plots te zwaar. Voor mensen die sterk leunen op routines kan dat een grote uitda-

ging zijn. De vaste ochtendroutine verandert. Werken kost meer energie of kan zelfs helemaal niet meer. Een uitstap vraagt meer voorbereiding.

Niet alleen het lichaam en de zintuigen veranderen tijdens een zwangerschap. Ook emoties kunnen intenser, minder stabiel of onvoorspelbaar zijn. Het ene moment kan er blijdschap zijn, het volgende moment verdriet, irritatie, angst of onzekerheid. Soms lijkt een emotie heel groot, zonder dat meteen duidelijk is waar ze vandaan komt. Ook dat kan extra uitdagend zijn voor zwangere vrouwen met autisme. Veel vrouwen met autisme besteden al veel energie aan het herkennen, begrijpen en reguleren van hun emoties. Wanneer gevoelens tijdens een zwangerschap sterker of onverwachter worden, kan het moeilijk zijn om te begrijpen wat er precies gebeurt.

Een emotionele reactie kan bovendien verschillende oorzaken hebben. Is het verdriet het gevolg van hormonale veranderingen? Van vermoeidheid? Van overprikkeling? Van zorgen over de toekomst? Of van een combinatie van dat alles? Die onzekerheid kan extra belastend zijn. Wanneer je gewoonlijk begrijpt wat er gebeurt, kan het moeilijk zijn wanneer emoties zich niet altijd logisch of voorspelbaar gedragen.

Naast alle lichamelijke, zintuiglijke en emotionele veranderingen komt er ook een enorme hoeveelheid informatie op je af. Wat mag je eten? Hoeveel moet je bewegen? Wanneer moet je rusten? Welke klachten zijn normaal? Welke niet? Je leest boeken, raadpleegt apps en websites met heel wat informatie. Daarnaast geven zorgverleners, familie en vrienden je allemaal advies. De veelheid aan informatie kan dan overweldigend zijn, zeker wanneer daar ook nog de verwachtingen van anderen bijkomen.

Concluderend kunnen we stellen dat een zwangerschap voor vrouwen met autisme kan betekenen dat er voortdurend gezocht moet worden naar houvast: een ander voedingsmiddel, een aangepaste routine, meer rust, minder prikkels, duidelijke informatie en vooral de ruimte om zelf te ontdekken wat werkt. Dat vraag tijd en energie. Een omgeving die zich bewust is van de veranderingen die een zwangerschap met zich meebrengt én die de vrouw hierin

ondersteunt, is van onschatbare waarde. Met de juiste begeleiding en ruimte voor haar behoeften, kan ook een vrouw met autisme op haar eigen manier genieten van de bijzondere weg naar het moederschap.

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



AutismeKRACHT
Céline Mollink

In 'AutismeKRACHT voor (aanstaande) moeders' combineert psycholoog Céline Mollink haar professionele expertise met persoonlijke ervaringen als moeder met autisme. Zwanger zijn en moeder worden is voor elke vrouw een ingrijpende ervaring, maar voor vrouwen met autisme kan deze fase extra ontregelend zijn. Er gaan vaak veel vragen door je hoofd. Hoe ga je om met de onvoorspelbaarheid van een kind? Wat zijn de valkuilen bij autisme en zwangerschap en autisme en moederschap? En kan je wel de moeder zijn die je wil zijn? Aan de hand van praktijkverhalen en actuele inzichten laat de auteur zien welke uitdagingen vrouwen met autisme kunnen tegenkomen tijdens de kinderwensperiode, zwangerschap, bevalling, kraamtijd en het moederschap, maar ook welke krachten zij meenemen.



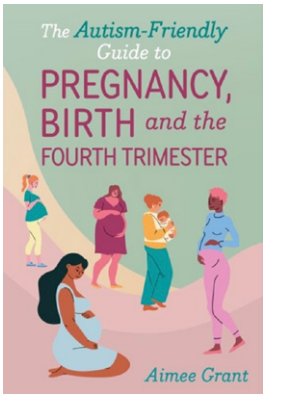
Moederen op het spectrum
Elise Cordaro

In 2019 beschreef Elise Cordaro in 'Anders gaat ook' hoe ze zich met autisme en ADHD staande houdt in een neurotypische wereld. Vijf jaar later werd ze moeder en sindsdien staat haar

leven (nog meer) op zijn kop. Hoe beleefde ze de zwangerschap en de eerste jaren als ouder van een prachtige dochter met een bijzonder pittig karakter? Dat vertelt Elise in Moederen op het spectrum, verweven met getuigenissen van andere ouders met autisme en/of ADHD. Zo biedt ze een herkenbaar en veelzijdig beeld van dit onderbelichte thema.

Pregnancy, birth and the fourth trimester

Aimee Grant



Dit boek (dat voorlopig enkel in het Engels verkrijgbaar is) is de ultieme gids voor de perinatale periode voor vrouwen met autisme. De auteur, die zelf ook autistisch is, bundelt advies van zwangere vrouwen met autisme en ervaringen van vroedvrouwen. Zo geeft ze een antwoord op vragen die kunnen rijzen wanneer je als autistische vrouw zwanger bent.
In het boek vind je tevens QR-codes die je naar informatieve video's brengen en de mogelijkheid geven om andere materialen (zoals geboorteplannen) te downloaden.
Daarnaast biedt dit boek ondersteuning voor het formele en informele netwerk rond de aanstaande moeder met autisme.

Wat baby's nodig hebben

Melanie Visscher



Niet specifiek voor autisme, maar ons wel aangeraden door kersverse moeders in de thuisbegeleiding. Dit boek geeft je inzicht in alles wat een baby écht nodig heeft. Je leest bijvoorbeeld hoe het brein van een baby werkt en wat onze blauwdruk is. Met deze inzichten kan je met meer zelfvertrouwen de reis van het ouderschap aanvatten.

Eet als een expert

I'm a Foodie



Eveneens niet specifiek voor autisme, maar wel aangeraden door ouders in de thuisbegeleiding. Eten en autisme is soms een uitdaging. Dit boek geeft je bijzonder veel handvatten wat betreft voeding. Je krijgt er tips vanaf het prille begin: wat moet je weten over borstvoeding en kunstvoeding, hoe stap je over op vaste voeding...

Zachte nachten

Hanne Wils & Anouk Van Nuffel



Nog een boek aangeraden door ouders in de thuisbegeleiding. De slaap van een baby is anders dan die van een volwassene. Deze mismatch zorgt vaak voor frustratie en stress bij de ouders en onrealistische verwachtingen. Dit boek ontrafelt mythes rond babyslaap en reikt tegelijk handvatten aan om de natuurlijke slaap van je kindje op een zachte, verbindende manier te ondersteunen.

Oei, ik groei!

Hetty van de Rijt & Frans X. Plooij



Oei, ik groei! is een boek dat de mentale en lichamelijke ontwikkeling van baby's beschrijft. Het legt uit welke groeisprongen baby's doormaken en hoe die hun gedrag en emoties beïnvloeden. Het boek helpt ouders om hun baby beter te begrijpen en te ondersteunen tijdens de verschillende ontwikkelingsfasen.

APPS

> Pregnancy+: duidelijke en overzichtelijke app met week-tot-week medische informatie over de zwangerschap en ontwikkeling van de baby.

- Stress Autism Mate (SAM): een app die je helpt om stress en overprikkeling tijdig te signaleren en daarnaast tips op maat geeft om hiermee om te gaan.
- Autsider.net: com voor en door ervaringsdeskundigen waar ook info te vinden is over zwangerschap. Via de zoekfunctie krijg je toegang tot een heleboel gerelateerde artikels.

SOCIALE MEDIA

- Elise Cordaro: Ervaringsexpert autisme & ADHD die een peuter heeft, deelt regelmatig interessante info over moederschap en neurodiversiteit.
- Binu Singh: kinderpsychiater die zich op haar sociale media vooral richt op de ontwikkeling van het jonge kind en waardevolle informatie aanreikt.
- Steven Gielis: algemene opvoedingsadviezen naast informatie rond neurodivergent opvoeden.
- Rolinde_opdegroei: Instagrampagina met allerlei info, adviezen, tips & tricks rond voeding bij (heel) jonge kinderen.

PODCASTS

- #podcast geef me de 5: zwangerschap en bevalling bij autisme
- Podcast van Ouders voor inclusie over de kinderwens van Roos, een vrouw met autisme.

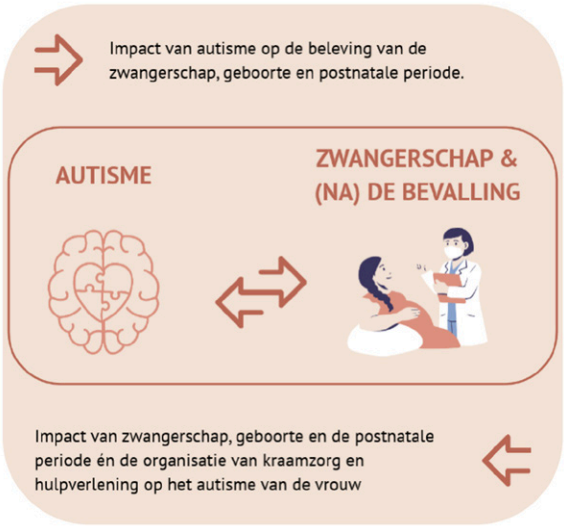
ORGANISATIES

- Huis van het Kind: een samenwerking tussen organisaties die helpen met gezondheidszorg, vrije tijdsaanbod, opvoedingsondersteuning en nog veel meer. Het netwerk ondersteunt ouders bij alle aspecten die horen bij het opvoeden en opgroeien van kinderen.
  Hier vind je alle nodige info: https://www.huizenvanhetkind.be/
- Vroedvrouwen aan huis, doula's en kraamzorg: een goede begeleiding tijdens de perinatale periode is voor veel vrouwen een grote meerwaarde. Een persoonlijke band met je vroedvrouw of verloskundige maakt dat het proces van zwangerschap en geboorte vlot kan verlopen. Vroedvrouwen

richten zich vooral op de medische aspecten, doula's eerder op de emotionele en mentale kant en kraamzorg op de praktische zaken na de bevalling. Een netwerk van hulpverleners waar je een goed contact mee hebt, is een enorme steunbron in deze periode. Als je even googelt vind je vast een schat aan info en doorverwijsadressen in jouw buurt.

WAT ZEGT DE WETENSCHAP?

Vrouwen met autisme ervaren een zwangerschap, bevalling en de vroege postnatale periode vaak anders dan vrouwen zonder autisme. Dit hangt onder meer samen met de wisselwerking tussen autismespecifieke sensorische, communicatie- en informatieverwerkingsbehoeften en de manier waarop kraamzorg wordt georganiseerd, bijvoorbeeld in prikkelrijke omgevingen of via snelle mondelinge communicatie. Hoewel dit velen wellicht niet zal verbazen, blijft het aantal wetenschappelijke studies over dit onderwerp beperkt. Hieronder lichten we enkele bevindingen uit de literatuur toe. Het is daarbij belangrijk te benadrukken dat deze niet op elke vrouw met autisme van toepassing zijn. Elke vrouw beleeft deze periode immers op haar eigen manier.



1. ORGANISATIE KRAAMZORG EN (MEDISCHE) HULPVERLENING

De zorg en ondersteuning tijdens deze periode sluiten vaak onvoldoende aan bij de noden van vrouwen met autisme. Zo is het zorgtraject niet altijd duidelijk of voorspelbaar en doen zich regelmatig **uitdagingen** voor op het vlak van:

- communicatie (bv. onduidelijk, veel open vragen, zeer hoog tempo)
- informatieverstrekking (bv. enkel mondelinge informatie)
- de fysieke zorgomgeving en medische onderzoeken (prikkelrijke ziekenhuisomgevingen, felle verlichting, geluiden, geuren, wisselend zorgpersoneel)

Bovenstaande factoren kunnen als **belastend** worden ervaren. Daarnaast rapporteren veel vrouwen met autisme **negatieve interacties met zorgverleners**. Uit vrees voor stigma, hardnekkige stereotypen over autisme of twijfels over hun capaciteiten als moeder kiezen sommigen ervoor hun autismediagnose niet bekend te maken. Daardoor krijgen zij niet altijd de ondersteuning of aanpassingen die hen kunnen helpen. Deze ervaringen kunnen leiden tot verhoogde stress en angst, waardoor vrouwen soms terughoudend worden of het moeilijk vinden om hun noden, wensen en moeilijkheden bespreekbaar te maken.

2. ZWANGERSCHAP, BEVALLING EN DE EERSTE WEKEN NA DE GEBOORTE: DOOR DE OGEN VAN DE VROUW MET AUTISME

Vrouwen met autisme beleven en verwerken de wereld vaak op een andere manier dan vrouwen zonder autisme. Dat kan belangrijke **sterktes** met zich meebrengen in het ouderschap zoals structuur bieden, creatief en oplossingsgericht denken, doorzettingsvermogen en oog voor detail. Tegelijk kunnen **uitdagingen** op het vlak van sensorische verwerking, lichaamsbeleving, emotieregulatie, communicatie en planning de zwangerschap, bevalling en postnatale periode extra belastend maken.

Voor veel vrouwen brengen zwangerschap, bevalling en de periode na de geboorte ingrijpende veranderingen met zich mee. Onderzoek toont aan dat deze uitdagingen voor vrouwen met autisme vaak intenser aanvoelen, mede door bestaande kenmerken zoals verhoogde **sensorische gevoeligheden**. Studies wijzen erop dat deze gevoeligheden tijdens deze periode vaak toenemen. Niet alleen omgevingsprikkels, zoals geluiden, drukte of bepaalde kleding worden vaak sterker waargenomen, ook de vele lichamelijke veranderingen, sensaties en ongemakken kunnen extra stress, verwarring of overbelasting veroorzaken. Waar veel vrouwen de bewegingen van hun baby als een bijzondere ervaring beleven, kunnen deze voor sommige vrouwen met autisme juist bevreemdend of overweldigend aanvoelen.

Deze periode gaat bovendien gepaard met tal van **(onverwachte) veranderingen**. Verstoringen van routines, veranderingen in eetgewoonten, een veran-

derend lichaam en nieuwe verantwoordelijkheden kunnen belastend zijn, om maar enkele voorbeelden te noemen. Ook gevoelens van angst nemen vaker toe, zowel in het algemeen als specifiek rond de bevalling of de gezondheid van de baby.

Na de geboorte komen daar nog extra uitdagingen bij. Het lichamelijke herstel, slaaptekort, borstvoeding, toegenomen fysiek contact, het huilen van de baby, sociale verwachtingen en de verantwoordelijkheid voor een pasgeboren kind kunnen veel energie vragen. Voor sommige vrouwen leidt de combinatie van sensorische belasting, veranderingen en stress tot gevoelens van angst, overbelasting of controleverlies.

Ook de communicatie met zorgverleners speelt een belangrijke rol. Sommige vrouwen geven aan dat zij zich onvoldoende voorbereid voelden op wat hen te wachten stond of het gevoel hadden dat hun zorgen niet ernstig werden genomen, zowel tijdens de zwangerschap als rond de bevalling en in de eerste weken nadien. Daarnaast ervaren sommige vrouwen met autisme meer moeilijkheden om hun zorgnoden, klachten, pijn of ervaringen duidelijk onder woorden te brengen. Hierdoor kunnen misverstanden ontstaan en blijven ondersteuningsnoden soms onopgemerkt, waardoor de geboden zorg minder goed aansluit bij hun behoeften.

Ondanks de impact die deze factoren kunnen hebben op het welzijn van vrouwen met autisme, krijgen ze binnen de hulpverlening nog niet altijd voldoende aandacht.

3. NAAR MEER AFGESTEMDE ZORG

Er bestaat vaak een mismatch tussen hoe vrouwen met autisme de wereld en hun eigen lichaam beleven en hoe de zwangerschaps- en kraamzorg georganiseerd is. Een terugkerende bevinding is dat vrouwen met autisme nood hebben aan duidelijke, concrete en voorspelbare communicatie. Wanneer informatie te snel wordt gegeven, uitsluitend mondeling wordt toegelicht of wanneer ver-

wachtingen onvoldoende duidelijk zijn, kan dit onzekerheid en stress versterken. Zorgverleners kunnen hierin een belangrijke rol spelen door voldoende uitleg te geven over wat te verwachten valt, actief te luisteren en samen met de vrouw te zoeken naar haalbare oplossingen. Relatief eenvoudige aanpassingen kunnen daarbij al een groot verschil maken zoals informatie vooraf bezorgen, onderzoeken stap voor stap uitleggen, belangrijke afspraken ook schriftelijk meegeven of vooraf bespreken hoe onderzoeken zullen verlopen en welke aanpassingen mogelijk zijn. Op die manier kan de zorg beter aansluiten bij de individuele noden, voorkeuren en ervaringen van vrouwen met autisme.

Daarnaast is aandacht voor sensorische gevoeligheden belangrijk. Het bespreken van individuele voorkeuren en het afstemmen van prikkels waar mogelijk kan bijdragen aan meer comfort tijdens de zwangerschap, bevalling en postnatale periode. Denk bijvoorbeeld aan een rustige wachtruimte, gedempt licht tijdens onderzoeken, het beperken van onverwachte aanrakingen of duidelijke afspraken over wie aanwezig zal zijn tijdens een consult of bevalling.

Omdat sommige vrouwen hun moeilijkheden camoufleren of niet spontaan benoemen, is het bovendien belangrijk om klachten en ondersteuningsnoden actief en gestructureerd te bevragen. Vragen naar sensorische gevoeligheden, behoefte aan voorspelbaarheid of specifieke stressfactoren kan helpen om risico's op overbelasting tijdig te herkennen.

BRONNEN

Lockington, D. C., & Gullon-Scott, F. (2025). The lived experiences of autistic mothers: A systematic review and thematic synthesis of qualitative evidence. *Autism & Developmental Language Impairments*, 10, 23969415251343850.

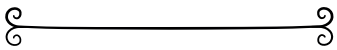
Lum, M., Garnett, M., & O'Connor, E. (2014). Health communication: A pilot study comparing perceptions of women wit

Samuel, P., Yew, R. Y., Hooley, M., Hickey, M., & Stokes, M. A. (2022). Sensory challenges experienced by autistic women during pregnancy and childbirth: A systematic review. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, 305(2), 299-311.

Steinbrück, P. C., Byrne, S., & Tollenaere, E. (2026). Autistic persons in the perinatal context: A mapping review of midwifery care, experiences, needs, and evidence. *Midwifery*, 104936.

GETUIGENISSEN

Annemie en Roos, moeder en dochter, vertellen elk vanuit hun eigen perspectief over de kinderwens van Roos. Ze delen openhartig de twijfels, verwachtingen en voorbereidingen die daarbij komen kijken. Eerlijk en zonder omwegen spreken ze over wat het betekent om een beperking te hebben en ouder te worden. Want weet je ooit echt waar je aan begint als je een kind krijgt? Hun verhaal kreeg ondertussen een nieuw hoofdstuk met de komst van baby Kobi.
Je kan de podcast ook rechtstreeks op Spotify terugvinden.



MIJN VERHAAL: ZWANGER ZIJN EN MAMA WORDEN MET AUTISME EN ADHD

Toen ik op 7 augustus 2024 ontdekte dat ik zwanger was, was dat een droom die uitkwam. Ik was enorm blij, maar tegelijkertijd ook enorm bang en onzeker. Ik wachtte nog op mijn uitslag van mijn autisme diagnostiek en toch vroeg ik me steeds af of ik wel een goede mama zou kunnen zijn. Zou ik wel sterk genoeg zijn hiervoor? Zou ik het wel aankunnen? Wat zouden mensen wel niet van mij verwachten? Ben ik hier zelf wel klaar voor? Door mijn autisme en ADHD was het erg vaak erg druk in mijn hoofd, waardoor ik toch wel moeilijk van mijn zwangerschap kon genieten.

In september 2024 kreeg ik de diagnose autisme en ADHD. Op korte tijd twee grote gebeurtenissen, waardoor ik het heel lang enorm moeilijk had om het echt te kunnen verwerken.
Tijdens mijn zwangerschap had ik veel nood aan rust en structuur. Toen ik nog maar vier maanden zwanger was, stond de babykamer al klaar en was bijna alles gewassen, gestreken en ingedeeld. Alles op tijd regelen gaf me rust en zeker houvast. Toch was ik vaak emotioneel en overweldigd. Bij controles of wanneer ik Elena minder voelde bewegen, maakte ik me al snel zorgen. Ook mijn lichaam veranderde dat vond ik soms het moeilijkste. Ik genoot ervan

mijn buik te zien groeien, maar tegelijk bang dat de oude versie van mezelf zou verdwijnen.
Gelukkig kon ik rekenen op de steun van mijn man en mijn ouders. Dat betekende enorm veel voor mij.

Het mooiste aan mijn zwangerschap waren de echo's, waarop ik kon zien dat ons dochtertje goed groeide. Toen ik haar hartje hoorde en later haar voor de eerste keer voelde bewegen, werd het steeds echter dat ik mama zou worden. Ik noemde haar altijd mijn frummeltje, omdat ik bang was dat, als ik haar naam teveel zou zeggen, dat ik deze al beu zou zijn voordat ze was geboren. Eén van mijn dierbaarste herinneringen is het buikbeeldje dat ik cadeau kreeg van mijn man en zussen.

De echte band met Elena voelde ik pas nadat ze geboren was, en soms was dat nog in het begin heel moeilijk. Tijdens mijn zwangerschap kon ik genieten van het idee dat ze in mijn buik groeide, maar ik voelde niet meteen die intense verbondenheid. Ik heb geleerd dat dit voor iedereen anders kon zijn en dat daar geen schuldgevoel bij hoeft te komen kijken.

Mijn boodschap aan andere vrouwen met autisme is: vertrouw op jezelf en neem het dag per dag. Je hoeft niet voortdurend op een roze wolk te zitten om van je kindje te houden. Je mag bang zijn, twijfelen en het moeilijk hebben. Zorg voor structuur, zoek informatie, plan rustmomenten in en durf hulp te vraag aan familie, vrienden of zorgverleners. Je hoeft het niet alleen te doen.
Ook zorgverleners kunnen een groot verschil maken door medische informatie duidelijk uit te leggen en extra geruststelling te bieden wanneer dat nodig is.

Het moederschap heeft mij sterker gemaakt en geleerd dat ik hulp mag vragen zonder me daarvoor te schamen. Ik heb ontdekt dat ik met mijn autisme en ADHD mama kan zijn, op mijn eigen manier.

Als laatste, zorg goed voor jezelf, durf hulp te vragen en vergeet jezelf zeker niet. Je hoeft niet perfect te zijn om een goede mama te zijn. Je mag het op jouw manier doen. En fouten maken mag.

NIEUWS VANUIT DE LIGA AUTISME VLAANDEREN

WE NEMEN AFSCHEID VAN DE ZOMER EN TWEE MOOIE SAMENWERKINGEN



Deze zomer organiseerden we samen met onze partners **Heyo, Sport Vlaanderen en Gezinssport Vlaanderen** maar liefst acht kampen en vakanties op maat. Van sportieve avonturen in Blankenberge en Hofstade, over creatieve spelkampen in Lombardsijde en Puyenbroeck, tot techniekkampen in Maaseik en een ontspannende midweek in Oostduinkerke.

Dankzij deze initiatieven konden heel wat kinderen, jongeren en volwassenen met autisme genieten van een fijne vrijetijdservaring. We zagen stralende gezichten, nieuwe vriendschappen, verrassende ontdekkingen en vooral veel ruimte om helemaal jezelf te zijn.

Naast de vele mooie momenten waren er ook uitdagingen, die we samen met de begeleidingsteams aangingen. Daarom willen we onze **(kook)vrijwilligers, sportlesgevers, animatoren, monitoren en begeleiders oprecht bedanken** voor hun inzet, creativiteit, geduld en doorzettingsvermogen.

Door herorganisaties en besparingen nemen we afscheid van onze samenwerkingen met **Sport Vlaanderen Blankenberge en Gezinssport Vlaanderen**. We kijken met veel dankbaarheid terug op de mooie initiatieven die we samen hebben gerealiseerd.

Ondertussen werken we achter de schermen volop aan een vernieuwd aanbod samen met **Sport Vlaanderen Herentals, Sport Vlaanderen Genk en Joetz**. *Benieuwd naar onze initiatieven in 2027? Schrijf je dan in voor de nieuwsbrief van* Liga Autisme Vlaanderen *en ontvang als eerste alle informatie.*

DE AUTISME CHAT IN CIJFERS ...



Wist je dat...

> We vorig jaar 2.986 chatgesprekken hebben gevoerd op de Autisme Chat?
> De Autisme Chat het meest gebruikt wordt door volwassenen die zelf (een vermoeden van) autisme hebben? (44%)
> Er opvallend meer vrouwen dan mannen naar de Autisme Chat komen? (64%)
> Oproepers het meest nood hebben aan een emotioneel ondersteunend gesprek? (40%)
> Oproepers zich gemiddeld beter voelen na het chatgesprek? (van 4,6 op 10 naar 6,4 op 10)

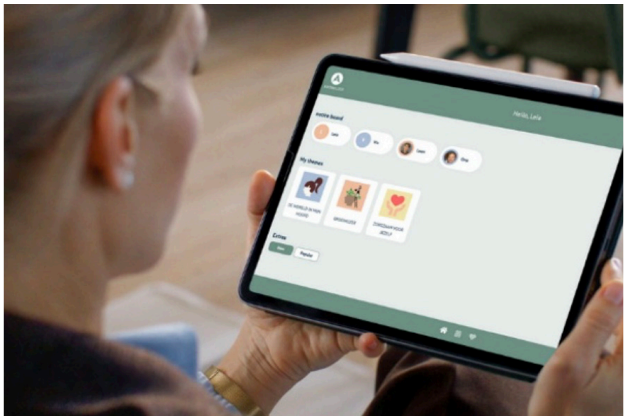
Benieuwd naar meer cijfers?
Hier kan je het volledige jaarrapport van 2025 terugvinden.
Meer weten? Zie www.ligaautismevlaanderen.be/autismechat

MAAK KENNIS MET AUTIWIJZER

Met de AutiWijzer-app krijgen ouders van kinderen met autisme stap voor stap **inzicht in hoe hun kind denkt, voelt en reageert**. Zo groeit er meer begrip en ontstaat ruimte om anders om te gaan met moeilijke situaties.

AutiWijzer bestaat uit **verschillende thema's**. Elk thema is opgebouwd uit korte stappen met beelden, verhalen, video's en voorbeelden. AutiWijzer start met

een uitleg over autisme, maar biedt ook méér. Ouders krijgen tips voor een autismevriendelijke aanpak en oefeningen om thuis mee aan de slag te gaan, staan stil bij zelfzorg voor zichzelf als ouder en kunnen thema's op maat aanvragen. Dit alles wordt afgestemd op de noden van hun gezin.



In deze korte video (ca. 6min) geven we ouders en doorverwijzers meer inzicht in de mogelijkheden en de praktische werking van onze begeleidingsapp. Meer info? Zie www.ligaautismevlaanderen.be/autiwijzer

LEUK NIEUWS! DEZE ZOMER NAMEN WE 7 GLOEDNIEUWE VIDEO'S OP VOOR AUTIWIJZER.

Onze begeleiders geven antwoorden op deze vragen:

> Waarom raakt het ene kind overprikkeld en het andere niet?
> Welke vormen van sociaal contact zien we vaak bij kinderen met autisme?
> Waarom is fouten maken plezierig?
> Hoe zorg je als ouder voor meer rust en overzicht?
> Wat als je zelf overprikkeld raakt?
> Hoe laad je je eigen batterij weer op?
> Hoe kan je de steun van anderen inschakelen?

Benieuwd naar het antwoord? Neem contact op met onze begeleidingsdienst in jouw provincie en ontdek of je kan aanmelden voor AutiWijzer. Zo krijg je toegang tot deze en vele andere praktische tips in onze begeleidingsapp!



BRUSSENKOFFER-ONDERZOEK NADERT DE KAAP VAN 50 GEZINNEN!

Na een fantastische start blijft het wetenschappelijk onderzoek naar de Brussenkoffer-trajecten een **groot succes**. Dat stemt ons bijzonder hoopvol: dankzij dit onderzoek zullen we beter kunnen begrijpen welke impact een traject met de Brussenkoffer heeft op het welbevinden van brussen, hun kennis over autisme en de band met hun broer of zus met autisme.



Momenteel nemen al **47 gezinnen** deel aan het Brussenkoffer-onderzoek. Daarmee komt de kaap van 50 deelnemers steeds dichterbij! We hopen het onderzoek eind 2026 of begin 2027 af te ronden, zodat we een eerste blik kunnen werpen op de resultaten.

Ook het engagement van de deelnemende gezinnen is indrukwekkend. Van de 43 gezinnen die momenteel een Brussenkoffer-traject volgen of reeds hebben afgerond, **rondde maar liefst 95% het eerste meetmoment af** (vragenlijsten en interview). Daarnaast vulden 19 van de 24 gezinnen die het traject reeds hebben afgerond (79%) ook de tweede reeks vragenlijsten in en namen zij deel aan het eindinterview.

Een welgemeende dankjewel aan alle gezinnen en begeleiders voor jullie inzet, openheid en enthousiasme. Dankzij jullie engagement kunnen we samen blijven bouwen aan een sterke, kwaliteitsvolle en wetenschappelijk onderbouwde Brussenkoffer.

Heb je nog vragen of opmerkingen? Laat gerust van je horen via brussenkoffer@ligaautismevlaanderen.be.

WIST JE DAT ...?

> ... de Autismepas in oktober 2024 gelanceerd werd en een groot succes is? Wist je dat er dit jaar al 839 Autismepassen werden aangevraagd? En dat er in totaal al 2267 Autismepassen werden aangemaakt sinds de lancering? De Autismepas is een communicatiemiddel dat gebruikt kan worden in stressvolle situaties waarbij het moeilijk is om gepast te communiceren. Op de pas staat aangegeven wat de persoon met autisme op dat moment nodig heeft vanuit de directe omgeving. Heb je interesse en wil je meer weten? Meer informatie kan je vinden op www.ligaautismevlaanderen.be/autismepas.

> ... de september-editie van het magazine Sterk in het teken van autisme staat? Je leest er onder meer de getuigenis van Tiany, die deelnam aan de kampen van Liga Autisme Vlaanderen. Ook onze gloednieuwe app Auti-Wijzer wordt uitgelicht. Voor Daan, de papa van Sepp, is de app een openbaring. Hij leert zijn zoon er beter door kennen en krijgt meer begrip voor zijn gedrag, waardoor hij zelf rustiger kan blijven.
De september-editie kan je downloaden en lezen via https://www.vaph.be/documenten/sterk-september-2026.

> ... Het Kaartje van Guus in tweede druk ging en hierdoor opnieuw beschikbaar is? Het kaartje van Guus is een boek van auteur Janne Janssens en illustrator Zoë Claessens. Het boek biedt een mooi aanknopingspunt om met kinderen vanaf 6 jaar in gesprek te gaan rondom de thema's autisme, diversiteit en vriendschap. Alle info over Het Kaartje van Guus vind je hier.

UITGELICHT: JANNE JANSSENS AAN HET WOORD

Afgelopen maand hadden we de mogelijkheid om een interview af te nemen van Janne Janssens, auteur van Het kaartje van Guus.

Stel dat Guus uit Het kaartje van Guus zelf kon praten... wat zou Guus volgens jou het allerliefst tegen andere kinderen (en ouders) vertellen?
Guus zou willen vertellen dat een kaartje met 'autisme' wel een deel van hemzelf is, maar nooit zijn hele verhaal vertelt.

Hij zou tegen kinderen willen zeggen dat iedereen wel zo'n onzichtbaar kaartje draagt – met kwaliteiten en uitdagingen – en dat het pas leuk en interessant wordt wanneer we die van elkaar durven lezen.

En aan ouders zou hij meegeven: een label geeft rust en begrip, maar zie daaronder altijd het kind zelf. Probeer de aangereikte handvaten uit. Neem aan wat helpt, maar vergeet niet dat niemand jouw kind beter begrijpt dan jijzelf.

In het najaar komt jouw nieuw kinderboek uit met als titel Liv. Kan je daar al wat over vertellen?

Het is nog erg pril, maar ik met veel enthousiasme licht ik al graag een tipje van de sluier. Het concept van Liv – Volle Dozen is gelijkaardig aan Het kaartje van Guus: een prentenboek voor kinderen vanaf zes jaar met autisme als centrale thema, en een infopagina achteraan in het boek voor volwassenen. Verder staat Liv geheel los van Guus. Waar we in Het kaartje van Guus autisme in het algemeen meer begrijpbaar voor en bespreekbaar met kinderen (en volwassenen) wilden maken, willen we met Liv meer inzoomen op individuele uitdagingen en kwaliteiten. Zo zal het eerste boek het kernthema omgaan met verandering hebben. Omdat Liv moeite heeft met haar emoties uiterlijk te tonen, helpt haar maatje Moon deze over te brengen aan de lezer.

Welk boek uit je kindertijd heb je zó vaak gelezen dat het bijna uit elkaar viel — en zit daar misschien een klein stukje inspiratie in voor de kinderboeken die je zelf schreef?

De verhalenbundel van Jip en Janneke — het boek heeft niet eens een rug meer! Het werd al voorgelezen toen ik nog in de buik van mijn moeder zat, en later door mijn vader voor het slapengaan. Toen ik een tiener was, luisteren we zelfs naar de audioversie tijdens een lange autorit. We kunnen er nu nog steeds uit citeren.

Ik houd van reeksen waarin een personage in verschillende situaties telkens nieuwe kanten van zichzelf laat zien, en toch trouw blijft aan zichzelf. Zo leren we die in al hun facetten kennen. Liv start als één boek, maar stiekem droom

ik ervan haar wereld uit te bouwen tot een reeks, zodat de lezer ook al haar facetten kan leren kennen.

Blijf als eerste op de hoogte van het nieuws over Liv – Volle Dozen via:

> *deze nieuwsbrief*
> *Janne's instagrampagina (@janne.janssens.auteur)*
> *Janne's website* jannejanssens.com/nl

LIGA AUTISME VLAANDEREN

is een samenwerking van de vier provinciale begeleidingsdiensten autisme:

HET RASTER vzw
BEGELEIDING RONDOM AUTISME

TANDERUIS VZW
thuis in autisme

Wegwijs

vzw victor
voor personen met autisme en hun omgeving

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, Koolskamp, Vichte en Roeselare deden een gift.
> **Value Square** organiseerde samen met **Top-Westvlamingen** een event dat een mooi bedrag opleverde voor onze dienst.
> **Inner Wheel Roeselare** kon een grote som vrijmaken voor onze werking.
> **Rotaract Kortrijk** maakte de opbrengst van een gespreksavond, geleid door Marijn Devalck, over aan onze dienst.
> **Ladies Circle Waregem** heeft ons opnieuw gesteund.
> Koersliefhebbers konden hun hart ophalen op de boekvoorstelling van **Oden aan wielergoden** in Tielt. Een deel van de opbrengst kwam naar vzw Victor.
> Eveneens in Tielt ging deze zomer de oldtimerrit **Classics Tour Tielt** door ten voordele van onze dienst.

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

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 wachtlijstproblematiek aan te pakken.

WE VERMELDEN GRAAG DE MOGELIJKHEDEN OM ONZE DIENST FINANCIEEL 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/

!!! Giften vanaf 40 euro geven recht op een fiscaal attest mits bezorging van rijksregisternummer aan Els@vzwvictor.be !!!



KALENDER

INFOSESSIES & WEBINARS

29.10.26	**WEGWIJS IN AUTISME: MYTHES EN FEITEN ONTRAFELD** VOOR (JONG) VOLWASSENEN MET AUTISME VANAF 17 JAAR ONLINE

PRAATAVONDEN

03.12.26	**PRAATAVOND "AUTISME EN VERMOEIDHEID: SAMEN ZOEKEN NAAR EEN BALANS" -** VOOR (JONG) VOLWASSENEN MET AUTISME VANAF 25 JAAR **EN** HUN PARTNER - OP DE DIENST, ROESELARE

SPELLETJES- & CREANAMIDDAG VOOR PERSONEN MET AUTISME

03.11.26	**CREANAMIDDAG "ZEEP EN LIPPENBALSEM MAKEN"** VOOR MEISJES MET AUTISME TUSSEN 16 EN 25 JAAR OP DE DIENST, ROESELARE
04.11.26	**SPELLETJESNAMIDDAG** VOOR JONGVOLWASSENEN MET (EEN VERMOEDEN VAN) AUTISME TUSSEN 16 EN 25 JAAR - 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
> Tijdens de Kerstvakantie is het secretariaat gesloten van 25 december 2026 tot en met 1 januari 2027.

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.
> Wijzigingen i.v.m. de betaalgegevens doorgeven via els@vzwvictor.be.

Iepersestraat 110, 8800 Roeselare
051 25 25 28 - info@vzwvictor.be
bank: BE79 0015 4169 2233
ondernemingsnummer: 0894.111.455