Sport

vanuit AUTISME bekeken

Omdat een andere blik je leven verrijkt

Een plek om te sporten voor iedereen

Sport stimuleert de ontwikkeling en is een goede manier om sociale contacten op te doen. Sporten is voor mensen met autisme niet altijd vanzelfsprekend. Het is vaak een kwestie van goed zoeken om een geschikte sportvereniging te vinden die past bij hun behoefte en ontwikkeling. Het programma Vanuit autisme bekeken stimuleert sportbonden en sportverenigingen om ieder individu de kans en de mogelijkheden te geven om binnen zijn eigen capaciteiten aan sport te doen. Mensen met autisme reageren vaak net even anders op onverwachte situaties, zoals onaangekondigde wisselingen van trainer, plotselinge wijziging van veld of afgelaste wedstrijden. Aan de andere kant zijn typische kwaliteiten die bij het beoefenen van iedere sport belangrijk zijn voor hen geen probleem: discipline, doorzettingsvermogen, eerlijkheid en het nakomen van afspraken. Sport biedt een uitstekende kans om de sterke en minder sterke kanten van mensen met autisme op een ontspannen manier te ontwikkelen.

> “Voor kinderen met autisme is duidelijkheid belangrijk, maar andersom voor teamgenoten ook. Ze moeten weten waarom hij doet zoals hij doet.”
>
> Reinier Crama, vader van Tim, keeper bij DVS 33 Ermelo

Meerwaarde van sporten voor mensen met autisme

- Door te sporten spreek je hersengebieden aan, die nodig zijn voor zelfregulatie. Zelfregulatie is een belangrijke vaardigheid om te kunnen leren. Mensen met autisme onderschatten en overschatten zichzelf regelmatig: de zelfregulatie is vaak minder ontwikkeld. Kinderen met autisme die meer sporten worden vaardiger in het zelfreguleren en hebben hier vaak ook profijt van op school.
- Door te sporten kom je in talloze situaties terecht waar je van kan leren. Zowel wat betreft contact met anderen, als wat betreft omgaan met winnen en verliezen. Dit zijn mogelijkheden voor groei.
- Door onderdeel uit te maken van een team of club kun je vriendschappen ontwikkelen en behouden.
- Sporten is een gezonde uitlaatklep om stress kwijt te raken.

Voor sportverenigingen

Steeds meer sportverenigingen willen een afspiegeling worden van de maatschappij en ook voor sporters met autisme toegankelijk zijn. Mensen met autisme brengen bijzondere kwaliteiten met zich mee die een meerwaarde kunnen zijn bij het sporten. Wat vraagt het van sportverenigingen om die kwaliteiten tot hun recht te laten komen?

- Streef bewust naar een sportklimaat waarin diversiteit de norm wordt en iedereen mee kan doen.
- Laat kinderen (en volwassenen) met autisme weten dat zij welkom zijn: verstrek informatie voor sporters en ouders/begeleiders van sporters over de autisme-vriendelijkheid van de vereniging.
- Creëer een veilige omgeving waarin sporters vertellen over hun autisme.
- Stimuleer trainers en coaches kennis te nemen van autisme en geef hen tips om hiermee om te gaan.
- Volg een gratis workshop ‘Autisme en sport’ voor trainers en coaches, georganiseerd door NOC*NSF/ASK.
- Betrek sporters en ouders en laat hen meedenken over oplossingen. Autisme uit zich bij ieder individu anders: wat bij de een werkt, hoeft niet voor de ander te gelden.
- Bied flexibel maatwerk bijvoorbeeld door vrijstelling van competitie, aanpassingen in de accommodatie of aparte oefeningen, zodat sporters met autisme zelf kunnen kiezen wat het beste bij hen past.
- Ontzie (over)belaste ouders en sporters met autisme van de gewoonlijke extra taken zoals bardiensten als zij aangeven dit niet te willen doen. Informeer de andere leden over deze afgesproken aanpassing.

Voor trainers en coaches

Vraag sporters met autisme wat zij nodig hebben om veilig en met plezier te sporten. Ieder persoon met autisme is anders.

Wat voor de een werkt, werkt voor de ander niet. Bespreek daarom met de sporter en/of zijn ouders hoe hij/zij denkt over:

- Het bieden van structuur: zorg voor een overzichtelijke, prikkelarme situatie (licht, geluid, aanraking), duidelijke regels (en het naleven hiervan), afbakening van plaats en tijd, geef duidelijke opdrachten, eventueel in tussenstappen. Kondig verandering op tijd aan.
- Voorspelbaarheid, consequent zijn en directheid.
- Het benoemen van positieve elementen. Weet welke sterke kanten/interesses de sporter heeft en gebruik deze om contact te maken en zo nodig als beloning.
- Omgang met ongewenst gedrag.
- Bescherming tegen pesten door het bieden van toezicht en contact met ouders/ begeleiders.
- Een vaste opbouw in de training. Een veel gebruikte methode is: de zes w's (wie, wat, waar, wanneer, op welke wijze, wat daarna).
- Wel of geen consequente opbouw van oefeningen, bijvoorbeeld: voordoen (visualiseren) + vertellen (ondertitelen) + nadoen (check begrip).
- Het stellen van eisen aan tempo en prestatie.

Voor sporters met autisme en hun ouders

Wees open over je autisme of het autisme van je kind. Trainers en teamgenoten begrijpen dan beter hoe ze met je/je kind om kunnen gaan. Reik ze de juiste informatie aan over wat autisme is. Zo draag je ook bij aan een beter begrip van autisme in de samenleving.

Bekeken

Onze visie op autisme

- Iedere persoon met autisme is anders. Mensen met autisme verwerken informatie op een andere manier waardoor zij niet begrepen worden door hun omgeving en/of hun omgeving niet begrijpen. Een mogelijk gevolg hiervan is dat zij moeite hebben met sociale contacten en interactie.
- Het niet kunnen voldoen aan verwachtingen van de omgeving maakt dat iemand met autisme zich uitgesloten voelt en stress ervaart.
- Naar schatting heeft circa 1,2% van de bevolking (190.000 mensen) autisme, waarvan lang niet iedereen een diagnose heeft. Daarnaast heeft circa 5% van de bevolking gedragstrekken die aan autisme doen denken; daarmee hebben deze mensen nog geen autisme.
- Je wordt met autisme geboren; het wordt niet veroorzaakt door de opvoeding.
- Een kind met autisme volgt meestal niet het standaard ontwikkelingspatroon. Kinderen met autisme met een normale intelligentie lopen vaak voor op cognitief gebied en achter op sociaal gebied achter.
- Ouders en andere naasten zijn belangrijk bij het leren omgaan met autisme en het stimuleren van de ontwikkeling van kinderen en volwassenen met autisme. Onder de juiste omstandigheden kan ontwikkeling tot ver in de volwassenheid plaatsvinden.
- Mensen met autisme kunnen problemen ervaren op school, op het werk, in hun relatie of bij de opvoeding van hun kinderen. Deze problemen ontstaan op het snijvlak van de eigenschappen van de persoon met autisme en de heersende normen in de maatschappij.
- Autisme komt voor bij mannen én vrouwen op alle intelligentieniveaus. Van de mensen met autisme die een medische diagnose hebben, heeft 30% een verstandelijke beperking. De grootste groep heeft een normale tot hoge intelligentie.
- De aard en intensiteit van autisme en welke gevolgen dit heeft varieert per persoon, gedurende de dag, context en het leven. De behoefte aan begeleiding verschilt daarom per persoon en per levensfase. In periodes van verandering kan er meer begeleiding nodig zijn.
- Zoals alle mensen, kent iedere persoon met autisme zijn eigen ontwikkeling, met zijn eigen grenzen en mogelijkheden. Niet alle mensen met autisme doorlopen in hun leven uiteindelijk alle ontwikkelingsfasen volledig. Dat vraagt van de omgeving erkenning dat mensen anders mogen zijn en los te laten dat iedereen zich op elke leeftijd moet gedragen volgens een norm of hier naar toe moet ontwikkelen.

> “Wat zorgt ervoor dat ik Jiu Jitsu na vijf jaar nog steeds leuk vind? Mijn trainer Ron! Hij legt goed uit en heeft veel geduld.”
>
> Mark (18)

> “Wil je een kind met autisme aan het sporten krijgen en houden, dan moet alles kloppen. Er gaat een hele voorbereiding aan vooraf.”
>
> Paul Haarhuis

Vanuit autisme bekeken

De missie van het programma Vanuit autisme bekeken is om de herkenning, erkenning en het meedoen van mensen met autisme te vergroten. Het programma staat voor een inclusieve samenleving, omarmt diversiteit en neemt kwaliteiten en ontwikkelmogelijkheden van mensen als vertrekpunt. In een inclusieve samenleving is het vanzelfsprekend dat mensen open kunnen zijn over hun autisme en aan kunnen geven hoe zij optimaal functioneren, in de samenleving, op school, de sportclub en op de werkplek.

Contact

info@vanuitautismebekeken.nl
www.vanuitautismebekeken.nl

Meer weten over sport en autisme?

www.autismewegwijzer.nl
Wegwijzer waarop mensen met autisme en hun naasten op alle levensterreinen.

www.uaanzet.nl
Informatie voor een sportcoach wat je kunt doen om drempels voor sporters met autisme te verlagen. O.m. een handreiking voor het autismevriendelijk maken van je vereniging.

www.watvindik.nl
Online beoordelingsinstrument met informatie over dienstverleners, boeken en apps voor mensen met autisme.

www.nocnsf.nl/stream/autisme-stappenplan
Stappenplan voor een autisme vriendelijke sportclub.

www.autismeindesport.nl
Handige naslagwerken, boeken, artikelen, e-learning en adressen voor workshops, materialen, diensten en bijzondere initiatieven van sportverenigingen.

www.specialheroes.nl
Sportstimuleringsprogramma voor het speciaal onderwijs.

Heeft uw organisatie de intentie autismevriendelijk te worden, vraag het logo aan via info@vanuitautismebekeken.nl

WIJ GAAN VOOR AUTISME VRIENDELIJK 100%

VAB/201505-FS