

Autisme in cijfers

Op basis van internationaal onderzoek wordt gesteld dat ongeveer 1% van de populatie aan de diagnostische criteria voor autismespectrumstoornis voldoet.

Er zijn in het Vlaamse gewest 6,6 miljoen inwoners. Dat betekent dat naar schatting 66.000 Vlamingen autistisch is of autisme heeft. De man-vrouw verhouding is 4:1, maar er is wellicht sprake van onder-diagnose bij vrouwen.

Volgens studies bij zowel kinderen als volwassenen met autisme voldoet ongeveer 60-70% aan de criteria voor één of meerdere bijkomende psychiatrische en/of andere ontwikkelingsstoornissen. Bij kinderen gaat het bijv. vaak om taalstoornissen, coördinatieontwikkelingsstoornis (DCD), aandachtsdeficiëntie-/hyperactiviteitsstoornis (ADHD). Bij volwassenen worden vooral ADHD, angst- en stemmingsstoornissen en verslavingen gerapporteerd.

Info

Vlaamse Vereniging Autisme (VVA) brengt mensen met autisme, hun ouders, familie en sociaal netwerk samen. VVA wil onze samenleving motiveren en activeren zodat mensen met autisme en hun omgeving zichzelf kunnen zijn, vertrekkend vanuit hun kwaliteiten en rekening houdend met hun specifieke noden. Ons ideaal is een samenleving die openstaat voor alle facetten van autisme en waar diversiteit als een meerwaarde wordt ervaren.

VVA - met zijn vele ervaringsdeskundigen - is de stuwende kracht achter tal van initiatieven, zoals de autismetefoon, infohuis autisme, regionale werking, sensibiliseringscampagnes... In onze werking staat ervaringsuitwisseling met én tussen persoonlijk betrokkenen centraal.

Meer informatie over autisme en onze vereniging?

www.autismevlaanderen.be
va@autismevlaanderen.be
Autismetefoon 078/152 252
www.participate-autisme.be



Autismetefoon: 078/152 252
www.autismevlaanderen.be



Autisme is onzichtbaar en heeft vele gezichten. Elke persoon met autisme is uniek. Omdat autisme zich zo verscheiden en met een verschillende intensiteit toont, bestaat er niet zoiets als typisch autistisch gedrag, maar wel vele varianten in een breed spectrum. Autisme heeft invloed op alle levensdomeinen in alle levensfasen en vertaalt zich in zwakke én sterke kanten.

Samen leven met autisme

Naar een samenleving met wederzijds begrip

Wat is autisme?

Autisme wordt gekenmerkt door een andere informatieverwerking van de hersenen. Informatie die via de zintuigen binnenkomt wordt bij mensen met autisme anders verwerkt. Ze hebben moeite om de details die ze waarnemen te verwerken tot een samenhangend geheel: dit vraagt extra tijd en energie. Veel mensen met autisme zijn hierdoor ook over- of ondergevoelig voor bepaalde prikkels, zoals geluid, geur of aanraking. Ze kunnen dan wel eens reageren op een manier die voor een buitenstaander onbegrijpelijk is. Deze andere informatieverwerking heeft onderstaande gevolgen.

Benaming

Door de diverse uitingsvormen krijgen de moeilijkheden en kenmerken verschillende diagnostische benamingen: autisme, autistische stoornis, syndroom van Asperger, PDD-NOS, atypisch autisme, autismespectrumstoornis of andere. In DSM-5 is echter enkel nog sprake van een autismespectrumstoornis. We wisselen de termen autistisch zijn of autisme hebben af omdat er geen duidelijke voorkeur is voor terminologie: beide termen worden gebruikt in de autismegemeenschap.

Sociale communicatie & interactie

Het is voor mensen met autisme niet vanzelfsprekend om zich in te leven in de gedachten, gevoelswereld en bedoelingen van anderen. Hierdoor kan contact leggen en/of onderhouden moeilijk zijn. De andere ervaart in de

relatie soms een gebrek aan wederkerigheid. Mensen met autisme begrijpen sociale regels niet uit zichzelf. Ze kunnen deze leren, maar dit vraagt extra energie. Mensen met autisme nemen communicatie vaak letterlijk bv. gezegden. Ze hebben moeite met het begrijpen en zelf gebruiken van non-verbale communicatie bv. moeite met gezichtsexpressies en het ontcijferen van gebaren. Hierdoor kan verwarring en miscommunicatie ontstaan.

Routines en specifieke interesses

Mensen met autisme vinden het niet gemakkelijk om zich een voorstelling te maken van zaken die niet in het hier en nu aanwezig zijn. Hierdoor hebben ze moeite met plannen en organiseren. Dit uit zich soms in rigide gedrag of het vasthouden aan regels en rituelen. Dit geeft hen een gevoel van houvast, veiligheid en structuur. Een verandering in hun routine of een nieuwe situatie kan verwarring veroorzaken en leiden tot paniek. Ze putten rust uit het soms uren bezig zijn met hun specifieke interesses en genieten vaak van herhaling. Autistische mensen hebben vaak sterke fascinaties, die voor buitenstaanders als bijzonder worden ervaren.

Enkele signalen van autisme

Autisme kan zich onder andere op volgende manieren tonen.



Communicatie en autisme

Naar een samenleving met wederzijds begrip

Communicatie

Mensen met autisme nemen communicatie en taal - gezegden en beeldspraak - vaak letterlijk. Ze hebben het vaak moeilijk met het opmerken, interpreteren en zelf gebruiken van non-verbale signalen, zoals intonatie- of volumeverandering in de stem, gezichtsexpressies en gebaren. Hierdoor kan verwarring en miscommunicatie ontstaan. Over sommige onderwerpen kunnen autistische mensen heel uitvoerig praten zonder dat er sprake is van een echt heen-en-weer gesprek. Voor hen is een afspraak een afspraak, een regel een regel.

Mensen met autisme zijn uiteraard volwaardige gesprekspartners. Je kan hen tegemoet komen door met volgende tips rekening te houden:

Prat maar raak: 10 communicatietips

1. Gebruik korte, directe en eenduidige zinnen en geef heldere instructies in plaats van opdrachten in vraagvorm.
2. Herhaal gerust je zin als je dat nodig acht, het zal niet als beledigend worden ervaren.
3. Verwoord de boodschap positief: vertel wat wél, niet wat níét gebeurt.
4. Laat gerust wat stilte vallen tussen je zinnen en vragen. Dankzij die ademruimte zal je gesprekspartner de informatie vlot(ter) verwerken.
5. Wees zo expliciet mogelijk in je tijdsaanduidingen: vermijd dus 'zo meteen' en zeg 'binnen vijf minuten'.
6. Ondersteun de boodschap met visuele informatie.
7. Stem je verbale en niet-verbale boodschap op elkaar af zodat ze elkaar niet tegenspreken.
8. Kies indien mogelijk een prikkelarme omgeving als 'gespreksdecor' zodat je gesprekspartner zich beter kan concentreren.
9. Vermijd aanrakingen: mensen met autisme zijn vaak over- of ondergevoelig voor zintuiglijke prikkels zoals geluid, geur, smaak en aanraking.
10. Zeg wat je doet en doe wat je zegt. Maar dan geldt dat uiteraard voor iedereen.