



VLAAMSE
VERENIGING
AUTISME



VVA Vrijwilligers aan het woord

Dankzij vrijwilligers kan Vlaamse Vereniging Autisme (VVA) haar missie & visie realiseren.

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 autisme en waar diversiteit als een meerwaarde wordt ervaren.



078/152 252
vva@autismevlaanderen.be
www.autismevlaanderen.be

“Bezig zijn binnen VVA voelt aan als thuiskomen in een familie, waar ik eindelijk gewoon mezelf kon zijn.

Christine

Als mama van drie kinderen met een diagnose ASS doorliep ik een hobbelig en lastig parcours. Het duurde lang vooraleer het duidelijk werd waarom mijn kroost overal haperde en botste. En toen moest de zoektocht naar hulp en begeleiding nog beginnen! Noodgedwongen bouw je dan wel wat expertise op. Ik wou daar iets mee doen, mijn ervaringen doorgeven en hopelijk andere mensen in onze situatie de vele struikelpunten helpen besparen.



Bij VVA kon ik aan de slag als vrijwilliger in het Infohuis Autisme. Dat was een maandelijks, geplande en afgelijnde taak die ik er toen bij kon hebben. Het contact met lotgenoten deed niet enkel hen deugd. Bezig zijn binnen VVA voelde aan als thuiskomen in een familie, waar ik eindelijk gewoon mezelf kon zijn en alles kon delen over de kinderen. Dat was zeker zo, toen ik op 58-jarige leeftijd zelf gediagnosticeerd werd met autisme.

In het gewone arbeidscircuit was ik er nooit in geslaagd de tred bij te houden, maar door het vrijwilligerswerk op maat ontdekte ik dat ik toch één en ander kon. Doordat er appèl gedaan werd op mij, ging ik groeien. Ik kreeg de kans kennis te vergaren, ervaring op te doen, mensen te leren kennen. Dat alles binnen een veilige omgeving waar ik steeds kan aangeven wat ik aankan en wat niet. Voor mij voelt dit vrijwilligerswerk zeker aan als volwaardig werk.

Na een paar jaar meedraaien als ervaringsdeskundige in het Infohuis kreeg ik ook de kans andere taken op te nemen. Zo kruip ik regelmatig in een spreekwoordelijke pen, en speel ik met taal om te vertellen vanuit mijn autiwereeld. Ik neem deel aan verschillende focusgroepen, bijvoorbeeld rond aanpassingen aan publieke

plaatsen, rond het autismevriendelijk maken van teksten en informatiefolders, rond de ethiek van het al dan niet labels kleven op mensen ... Ook op beleidsvlak wordt er naar onze mening geluisterd.

Meelopen in de Inleefsessies Autisme is een ervaring apart. Je komt daar in direct contact met mensen die meer willen leren over autisme in de praktijk. Tijdens Inleefsessies worden deelnemers ondergedompeld in de wereld van mensen met autisme. De nadruk ligt op het ervaren en het achteraf duiden van die ervaringen. Als Co bij die Inleefsessie sta ik mee in voor de praktische uitvoering en krijg ik de kans om uit eigen ervaring voorbeelden te geven van hoe autisme in mijn leven een rol speelt. Een uitstekende manier om kennis over autisme over te brengen en interessante gesprekken aan te gaan met de deelnemers.

Ook al ben ik maar 1m58, binnen VVA ben ik heel hard gegroeid!

Philippe

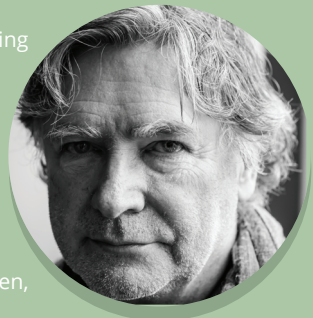
'De vrijwilliger in mij'

Omdat ik autisme heb en er eigenlijk mee kan leven, ik bewijs het elke dag
Omdat ik het liever niet had gehad, ik ondervind het elke dag
Daarom vertel ik mijn verhaal, hopen dat iemand hier iets kan mee doen
Al is het maar met één woord, al is het maar voor één dag

Als we met autisme niet kunnen omgaan wordt het een beperking
Als we dat wel kunnen merkt niemand het
Als we het goed kunnen wordt het een gave

Wat mensen mij vertellen over hun autisme is
Soms verschroeiend
Vaak vermoeiend
Altijd boeiend

Ik ben wijzer geworden door dingen bij te leren
Maar vooral door mijn vooroordelen af te leren
Woorden ontbreken om alle liefde, wijsheid, sterkte te benoemen,
door al die gesprekken heen
Het waren hartverwarmende jaren
Het wordt een hoopvolle toekomst



“Door onze openheid en het delen van onze eigen ervaring, voelen mensen zich veiliger om hun verhaal te vertellen.

Birgit

Toen ik mij meer dan 10 jaar geleden aanmeldde om vrijwilligerswerk te doen bij VVA, bleek al snel dat de Autismetelefoon iets voor mij was. Later engageerde ik me ook in het Infohuis Autisme. Het in contact komen met andere ouders, personen met autisme en professionals heb ik altijd al zeer boeiend gevonden.

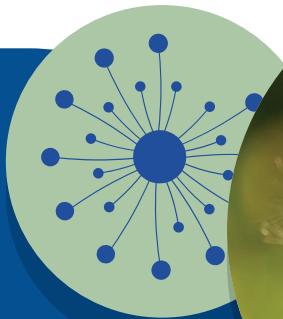


Tijdens gesprekken samen op zoek gaan naar oplossingen of mensen eventueel doorverwijzen naar andere organisaties vind ik voor mezelf ook leerrijk. Ik evolueer ook als vrijwilliger. Dit heeft enerzijds te maken met alles wat ik tijdens de gesprekken leer van anderen en anderzijds door de noden van mijn eigen kind.

In mijn beginperiode als vrijwilliger was ik zelf koortsachtig op zoek naar een middelbare school voor mijn zoon. Door deze intensieve zoektocht doorheen Vlaanderen was mijn kennis over het onderwijslandschap zeer groot en kon ik mijn ervaringen hierrond delen. Nu ben ik al enkele jaren op zoek naar een geschikte woonvorm voor mijn zoon, waardoor mijn kennis op dat vlak enorm is toegenomen. Deze persoonlijke zoektocht geeft mij de kans om zowel mijn positieve als negatieve ervaringen te delen met andere zoekende ouders. Dit geeft me enorm veel energie en wordt enorm gewaardeerd door de bellers aan de Autismetelefoon en de bezoekers van het Infohuis Autisme.

Door onze openheid en het delen van onze eigen belevenissen, voelen mensen zich veiliger om hun eigen verhaal te vertellen. Ze zijn ook blij om eens met iemand te kunnen bellen die geen professioneel is, maar een ervaringsdeskundige. Dit is absoluut een grote troef van de Autismetelefoon en het Infohuis.

Dat ik na meer dan 10 jaar nog altijd enorm graag mensen te woord sta, is dankzij de wisselwerking in het gesprek. Als vrijwilliger probeer ik te luisteren en waar



mogelijk handvaten aan te reiken, zodat mensen weer verder kunnen. Maar het gebeurt ook regelmatig dat ik een tip krijg van iemand die belt. Het is dan fijn dat je zo'n gesprek kan afronden met "ik heb ook iets van jou geleerd". En het doet altijd enorm deugd als je mensen die heel diep zitten terug een lichtpuntje kan geven. Je voelt dat deze mensen weer wat energie hebben gekregen. En dit geeft mij dan weer de nodige energie om verder te doen.

Naast de gesprekken aan de telefoon heb ik nog een aantal extra drijfveren voor mijn engagement als vrijwilliger.

De bijeenkomsten en intervisies met andere vrijwilligers zijn altijd zeer hartverwarmend. Wanneer je het zelf al eens wat moeilijker hebt, kan je bij hen terecht. Het is goed om weten dat wij als vrijwilligers via deze weg ook een vangnet hebben binnen VVA.

Dankzij mijn vrijwilligerswerk, heb ik het autisme van mijn zonen beter leren verstaan. Ze zijn dan ook heel trots dat hun mama dit doet. Ze zijn mijn grootste supporters. Op deze manier probeer ik mijn steentje bij te dragen om onze wereld autismevriendelijker te maken.

“Ikzelf heb destijds als deelnemer veel gehad aan de activiteiten van VVA en dit geef ik graag terug.

Liesbeth

Sinds enkele jaren geef ik getuigenissen over eigen ervaringen en begeleid ik af en toe een Inleefsessie Autisme.

Ik vind het fijn om tijdens mijn engagement mijn eigen ervaringen als persoon met autisme te kunnen delen en zo mensen verder op weg te helpen. Mijn stem gebruiken om op te komen voor anderen met autisme en dit vanuit een positieve kijk op autisme, met een nadruk op talenten en sterktes, geeft me energie.

Ik haal verder veel voldoening uit het kunnen doorbreken van hardnekkige stereotypen over autisme.

VVA maakt het mogelijk om in gesprek te gaan met mensen met autisme, om persoonlijke verhalen en ervaringen te delen en herkenning te voelen en vinden. Daarom ben ik graag vrijwilliger bij VVA. Bovendien heeft mijn vrijwilligerswerk me geholpen bij het aanvaarden en het verwerken van mijn late diagnose.

Marjorie


Ik begeleid Inleefsessies Autisme en ben Co in de Basis cursus.

Bij VVA zet ik me in als vrijwilliger omdat ik het belangrijk vind om mensen 'zo snel mogelijk' wegwijs te maken in de wereld van autisme.

"It takes one to know one"... daarmee bedoel ik dat concrete levensechte voorbeelden en verhalen toegankelijker zijn voor mensen die een eerste keer in aanraking komen met autisme of op zoek zijn naar informatie.

Door mijn verhaal te delen kan ik mensen herkenningspunten aanreiken zodat zij weer verder kunnen op hun pad.

Ikzelf heb destijds als deelnemer veel gehad aan de activiteiten van VVA en dit geef ik graag terug. Bovendien blijf ik ook als vrijwilliger steeds leren uit de ervaringen van anderen. En deze verrijking kan ik tijdens mijn engagement opnieuw delen met anderen. Ik blijf dus groeien als persoon met autisme en als vrijwilliger.



“Ik ben vrijwilliger bij VVA omdat ik het belangrijk vind dat er bij iedereen meer aandacht en begrip komt voor mensen met autisme.

Karin

Ik geef getuigenissen, doe mee aan sensibiliserende acties en schrijf af en toe een stukje voor het VVA Magazine. VVA weet mij ook te vinden als een externe partij - zoals de pers - contact wil met een persoon met autisme.

Ik ben vrijwilliger bij VVA om twee redenen. Ik vind het belangrijk dat er in de media en bij iedereen meer aandacht en begrip komt voor mensen met autisme. Dat iedereen te horen krijgt dat autisme een veel breder spectrum heeft dan 'Rainman', dat autisme ook voorkomt bij mensen in een relatie, werkende mensen, mensen met een normale begaafdheid. En dat wordt verteld over wat onze struikelblokken en wat onze sterktes zijn.

De andere reden is dat mijn engagement mij persoonlijk heel veel energie geeft. Belangeloos iets doen voor een ander voelt goed. Het is tof te merken dat de tips die ik geef tijdens getuigenissen iets kunnen betekenen voor anderen. Doordat ik andere lotgenoten heb leren kennen, weet ik nu ook 'ik ben niet alleen, er zijn ook anderen die botsen, struikelen en groeien met autisme'.

Ik heb nog geen spijt gehad van mijn engagement, maar ik doe dit dan ook binnen mijn grenzen. Mijn vrijwilligerswerk moet combineerbaar blijven met mijn werk en nood aan rust.

“Ik vind het super om mensen een ander inzicht te geven en tools aan te reiken waar ze mee aan de slag kunnen.

Rebecca

Ik ben mama van een zoon van 18 jaar met autisme en ben al 18 jaar getrouwd met mijn partner die autisme en ADHD heeft. Ik neem verschillende vrijwilligers-engagements op zoals Autismetelefoon, Infohuis Autisme, Co in de Inleefsessies Autisme en in Basiscur-sussen, helpen op evenementen, getuigenissen geven en regioverantwoordelijke Wachtebeke.

Tijdens het Infohuis Autisme ben ik vaak de 'regisseur' die ervoor zorgt dat bezoekers met de 'juiste' mensen in gesprek gaan. Mijn doel is in de eerste plaats ervoor te zorgen dat iedereen zich welkom en op hun gemak voelt. Ik merk dat er veel mensen komen op zoek naar een luisterend oor, begrip en tips die hun terug hoop en moed geven.

In mijn engagement vertrek ik altijd vanuit mijn eigen ervaring. Vroeger had ik enkel ervaring met mijn man en zoon en een deeltje uit de vriendenkring. Sinds ik gesprekken voer zowel in het Infohuis als aan de Autismetelefoon, kan ik toch vol overtuiging zeggen dat mijn ervaring al heel wat uitgebreider is. Ik heb al veel geleerd en zal nog veel bijleren. Ik vind het super om mensen een ander inzicht te geven en tools aan te reiken waar ze mee aan de slag kunnen.

Ik heb lange tijd thuisgezet, altijd bezig met mijn gezin. Ik vergat mezelf. Vóór mijn vrijwilligerswerk dacht ik geen talent te bezitten. Nu ben ik helemaal opengebloeid en heb ik ontdekt dat ik mensen goed aanvoel, dat ik mij kan openstellen voor hun situatie en dat ik meer weet dan ik dacht.

Alles wat ik doe binnen mijn vrijwilligerswerk sterkt mij ook in mijn privé: ik ben zelfzekerder geworden en durf meer mijn mening zeggen. Er is letterlijk een nieuwe wereld voor mij en mijn gezin opengegaan. Mijn pad binnen VVA is voor mij één grote ontdekkingsreis



naar zelfkennis, waardoor ik meer rust vind en het gevoel heb dat ik iets beteken voor mijn gezin, maar ook daarbuiten. Dit geeft me energie.

Ik ben echt verslaafd, deels dankzij het goed gevoel dat ik krijg. Mensen zijn zo dankbaar omdat ik mij openstel en met hen probeer mee te zoeken naar nieuwe mogelijkheden die kunnen leiden naar oplossingen. Ik ben hen juist zo dankbaar, omdat ze hun verhaal met mij delen zodat ik met hen kan meedenken en kan bijleren.

VVA geeft mij de kracht om mezelf te zijn, om verder open te bloeien en mijn talenten te ontwikkelen. Van in het begin voelde ik mij welkom en merkte ik al gauw dat mensen aanvaard worden zoals ze zijn ongeacht of ze autisme hebben of niet. Ik voel mij hier begrepen en gesteund. Ik zou het voor geen goud ter wereld meer willen missen.



Natalie

Ik ben mama van 4 puberzonen, waarvan 3 de diagnose autisme hebben. Ik was 11 jaar VVA-medewerker. Eind 2017 heb ik BlinkOut mee opgericht en ben daar nu volop actief.

Mij engageren als VVA-vrijwilliger kan ik niet laten, ook al is de tijd die ik kan inzetten eerder beperkt. Ik geef af en toe Inleefsessies, als Co of als trekker, ik geef ook de Basiscursus en breng af en toe een getuigenis. Het liefst ga ik mee als Co met iemand met autisme. Ik vind dat zij nog veel meer aan het woord mogen zijn.

Wat het mij oplevert? Ik vind het contact met volwassenen met autisme en met andere ouders heel fijn. Ik steek er nog steeds zelf zaken van op die me inzichten geven in mijn gezin. Samen nadenken over situaties, bekijken vanuit verschillende perspectieven en mogelijkheden. Boeiend!

En verder, de Inleefsessies Autismes blijven ook nog steeds een whaaw-effect hebben bij mij. Altijd de max om te zien dat professionele hulpverleners onder de indruk zijn van het 'ervaren' van een inleefmoment. Ik vind het ook altijd genieten om de persoon met autisme aan het werk te zien tijdens zo'n Inleefsessie. Zo van "zie nu als jullie zoveel zouden voelen en waarnemen als wij, dat jullie ook helemaal snel onder de stress zitten". Fijn te ervaren dat het op zo'n uitwisselingsmomenten meestal helemaal stil is in de zaal.

“Het is fijn om een luisterend oor te zijn, om in gesprek te gaan en om mensen op deze manier terug toekomst te geven.

Tine

Een 15-tal jaar geleden kreeg mijn zoon de diagnose autisme. Ik wist er op dat moment zo goed als niets over. Mijn zoektocht begon....

Er was bijna geen literatuur te vinden over autisme en een normale begaafdheid. Internet stond nog in zijn kinderschoenen, bovendien voor mij een medium dat thuis nog niet beschikbaar was. En waar kon ik terecht met mijn verhaal? Gelukkig kwam er vrij snel thuisbegeleiding van het Raster. Onze thuisbegeleidster bracht me in contact met VVA.



Ik voelde mij thuishkomen. Mensen die met dezelfde moeilijkheden te kampen hadden. Een samenzijn met gelijkaardige ervaringen. Mensen die mij begrepen. Tips hoe ik kon omgaan met mijn zoon. Een bron van informatie. Niet meer moeten uitleggen wat autisme nu eigenlijk is en alle nodige commentaar erbij. Mijn verhaal en dat van mijn zoon werd eindelijk gehoord.

Op één of andere manier rolde ik als vrijwilliger in de werking van VVA. Ik belandde aan de Autismetelefoon, ik nam de taak van regioverantwoordelijke op, ik beantwoordde mails ...

Ondertussen werd het Infohuis Autismen geboren. En ik stond op de eerste rij om mee op de kar te springen. Het Infohuis is, zoals de Autismetelefoon, vaak het eerste contact met VVA. Je komt als vrijwilliger in contact met een heel divers publiek: ouders van jonge kinderen, oudere kinderen, partners van, personen met autisme, grootouders ... iedereen die van ver of dichtbij met autisme te maken krijgt.

Het is fijn om een luisterend oor te zijn, om in gesprek te gaan en om mensen op deze manier terug toekomst te geven. Hen laten zien dat er een halfvol glas is. Dat autisme niet per definitie 'een probleem' is. Dat het weliswaar een zoektocht zal zijn, en dat het niet altijd rozengeur en maneschijn is. Maar laten voelen dat er een toekomst is, dat er een weg is en dat ze terecht kunnen bij elkaar en ervaringsdeskundigen.

Voor mij heeft mijn engagement bij VVA heel veel betekenis. Ik hoop dat ik hetzelfde kan betekenen voor anderen.

Wat ik zelf ondervonden heb, de warmte van VVA, dat wil ik teruggeven aan anderen, aan mensen bij wie de zoektocht pas begonnen is.



“Het glas wordt als halfvol bekeken zodat je aan de slag kan met de zaken die wel goed lopen. Dat is een spirit die ik in VVA echt voel en die mij inspireert.

Ingrid

Er is reeds veel tijd gepasseerd sinds ik in 2014 voor het eerst klaar stond om de Basiscursus te geven. Elke avond wordt samen met een Co gegeven die vanuit de eigen ervaring getuigt en vragen beantwoordt. Deze samenwerking vind ik héél waardevol. Steeds weer krijg je zo een inkijk in wat het betekent om te leven met autisme. Ik heb er ook van geleerd om beter te luisteren, concreter te communiceren en structuur en rust te voorzien.



En misschien nog wel het belangrijkste, het stimuleert me om evidenties te doorprikken en dingen van een andere kant te bekijken.

Naast de Basiscursus heb ik ook al meegewerkt aan enkele regio-avonden, mijn handen uit de mouwen gestoken op VVA-evenementen en sinds een half jaar begeleid ik ook regelmatig een Inleefsessie Autisme.

De positieve reacties van de deelnemers, van andere vrijwilligers en het VVA team hebben me geleerd dat authenticiteit heel belangrijk is. Steeds weer sta ik voor een groep als mama van kinderen met autisme, die door haar engagement in VVA al het één en ander geleerd heeft. Ik weet echter niet overal het antwoord op en dat is OK. Dit engagement geeft me zelfvertrouwen en af en toe sta ik versteld van de wijsheid die uit mijn mond komt en waarvan de deelnemers ook aangeven dat ze er iets aan hebben. Recent ben ik tot het besef gekomen dat dit me heel veel energie geeft en ook in mijn professionele leven geef ik nu meer workshops.

VVA bevestigt steeds weer mijn eerste indruk van een warme vereniging. De mensen die ik hier ontmoet treden me steeds met veel warmte tegemoet en hebben een oprecht verlangen tot kennismaking. Er is heel veel respect voor elk individu. VVA geeft me ook een stimulans in positief realisme. Leven met autisme en leven met een persoon met autisme is niet altijd gemakkelijk. Dat mag ook verteld worden en er wordt met empathie en zonder te oordelen geluisterd. Wel is er de positieve blik die zorgt dat het geen klaagbarak wordt.



VVA wil de handen uit de mouwen steken. Bondgenoten van ons allen maken zodat je steun en begrip ervaart. Het glas wordt als halfvol bekeken zodat je aan de slag kan met de zaken die wel goed lopen. Dat is een spirit die ik in VVA echt voel en die mij inspireert.

Mijn drive om mij in te zetten voor een autismevriendelijke wereld is de laatste jaren groter geworden. Een belangrijke factor hierbij is dat mijn jongste zoon, Sebastiaan, op 15-jarige leeftijd overleden is. Mijn wereld is toen ingestort. Eens terug op de been was het voor mij heel belangrijk om nuttige, zinvolle dingen te doen. Na een half jaar heb ik mijn engagement terug kunnen opnemen met de duidelijke afspraak dat er een back-up klaarstond. Het is goed verlopen. Nog steeds geeft mijn engagement bij VVA mij een reden om staande te blijven en in de toekomst te kijken. Een tweede impuls voor mijn engagement is dat ik niet langer wil deel uitmaken van de zwijgende massa die ziet dat er onverdraagzaamheid is, dat er gepolariseerd wordt, dat het echt niet de goede kant uit gaat met onze samenleving. Ik wil actie ondernemen en effectief mee bouwen aan een verdraagzame samenleving. Als ik door mijn engagement iemand ertoe kan bewegen om dingen eens van een andere kant te bekijken, om begrip te tonen voor anderen, om te luisteren en aanpassingen te willen doen, dan is mijn tijd en inzet zinvol geweest.

START TO VWA

Ik wil graag een (persoonlijke) boodschap rond autisme brengen

NEE

JA

Ik spreek vlot voor een groep

JA

Ik neem vlot meerdere taken op binnen een georganiseerd kader waar prikkel is op mij af komen

NEE

NEE

Ik neem graag logistieke of administratieve taken op mij

JA

Ik ga graag om met kinderen of jongeren met autisme

JA

Ik zet mij graag in bij evenementen en beurzen

JA

VRIJWILLIGER GEZINSWEEKEND

EVENT VRIJWILLIGER

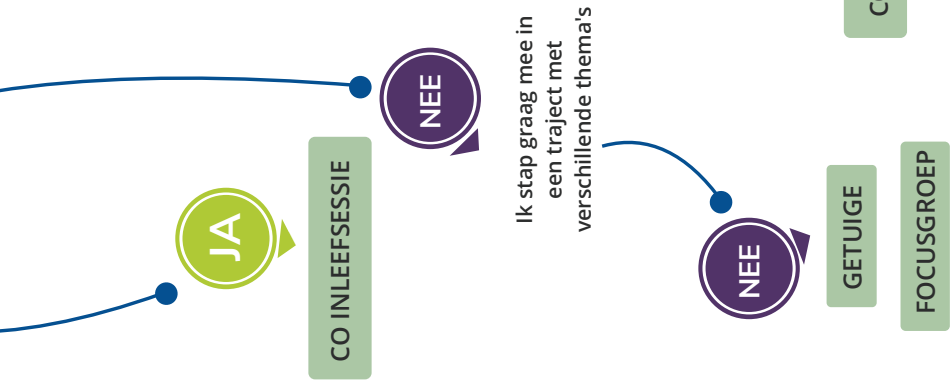
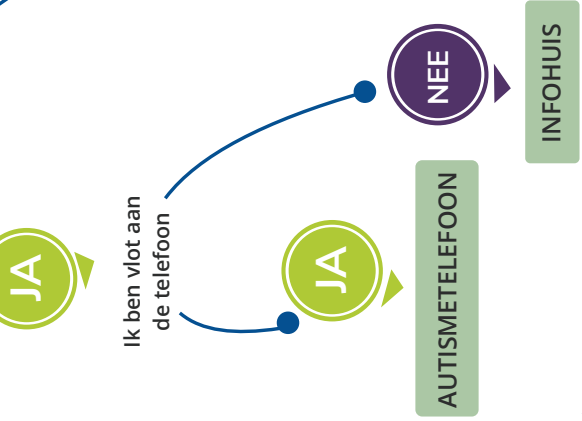
NEE

Ik ben graag met administratie bezig

Ik spreek graag 1 op 1 met mensen

NEE

JA



“ Dankzij onze
vrijwilligers wordt
onze samenleving
autismevriendelijker.
Dankjewel!



VLAAMSE
VERENIGING
AUTISME

Groot Begijnhof 14 • 9040 Gent
078/152 252

vva@autismevlaanderen.be
www.autismevlaanderen.be

 / Vlaamse Vereniging Autisme