




SPORTPROJECT VOOR KINDEREN MET AUTISME

YOU 2!





Jaap is een jongen van 16 jaar met het syndroom van Asperger, een vorm van autisme waarbij de kinderen een (zeer) hoge intelligentie hebben. Door zijn hoge intelligentie kan Jaap goed meedoen in het reguliere onderwijs. Zodra hij echter thuis komt, kruipt hij achter zijn computer en blijft daar voor de rest van de dag. Jaap komt weinig buiten en heeft nauwelijks contact met andere kinderen. Zijn ouders hebben al van alles geprobeerd om hem te stimuleren om ook buitenshuis activiteiten te ondernemen. Hoewel Jaap competitief is ingesteld en het leuk vindt om hard te lopen, beoefent hij geen sport. Zijn autistische gedrag heeft in het verleden vaak tot problemen geleid, waardoor Jaap verschillende keren de sportclub waar hij lid van was heeft verlaten. Gebrek aan kennis over autisme bij de sportclub en trainers die niet in de gaten hadden welke begeleiding Jaap nodig had, hebben hierbij een rol gespeeld. Daar liep het op vast. Ondanks dat het voor Jaap goed zou zijn om zijn energie kwijt te raken, zit hij veel achter zijn computer in zijn eigen kamer. Zijn ouders hebben het sportproject You2 benaderd met de vraag of ze willen meedenken over de mogelijkheden om Jaap ook aan sport te laten doen.

VOORWOORD

Deze brochure is een uitgave van Stichting Ovaal en is bedoeld voor trainers en sportclubs die een of meer kinderen met autisme in de club willen opnemen. We willen hun informatie en tips geven voor de ondersteuning van kinderen met autisme. Gebleken is dat de bereidheid om een kind op te willen nemen in de sportclub alleen niet voldoende is. Voor een goede begeleiding van het kind is het van belang enige kennis te hebben over autisme en de omgang met autistische kinderen.

Bij de opzet van de brochure is vooral gekozen voor een praktische aanpak, gebaseerd op de ervaringen binnen het sportproject **You2**. Meer informatie over dit project vindt u achterin de brochure.

Het huidige beleid is erop gericht om het leven van autisten 'zo gewoon mogelijk' te laten verlopen. Dit betekent voor kinderen met autisme dat het belangrijk is om te kijken of het haalbaar is om mee te doen op een reguliere sportclub. Een kind met autisme heeft vaak meer stimulans nodig dan andere kinderen om te gaan sporten. Vanwege de contactstoornis, hebben ze problemen met de communicatie met anderen. Ook al willen ze het graag, zij weten vaak niet hoe zij contact met leeftijdsgenoten moeten maken. Zij voelen zich dikwijls onbegrepen, worden van de club gestuurd of willen niet meer gaan sporten. Dit leidt er toe dat veel kinderen met autisme thuis blijven en hun toevlucht zoeken in hun computerspelen, waardoor zij nog verder afraken van de maatschappelijke contacten.

Vanuit het perspectief dat deze kinderen autisme hebben, is veel van hun gedrag te verklaren. Als er binnen de sportclubs meer mensen zijn die kennis en expertise over autisme hebben, nemen de mogelijkheden voor kinderen met autisme toe. Door de kinderen met autisme van jongs af te ondersteunen, leren ze veel en kunnen zich beter handhaven binnen de maatschappij. We hopen dat door informatie uit deze brochure de mogelijkheden voor kinderen met autisme om ook bij een gewone sportclub te kunnen gaan sporten, toenemen.

Judith van der Kleij
Projectleider

WAT IS AUTISME?

Complexe stoornis

Kinderen met autisme hebben problemen in het contact met andere mensen. Autisme uit zich bij ieder mens weer anders. De één mijdt contact, de ander is juist opdringerig. Sommige mensen met autisme praten niet of nauwelijks, andere juist onophoudelijk. Autisme is een complexe stoornis in de hersenen die diep doordringt in de ontwikkeling van de mens op alle levensgebieden.

De ontwikkeling van sociale relaties en vaardigheden, taal en voorstellingsvermogen, de ontwikkeling van motoriek, zelfbeeld, gevoelens, spel, fantasie en begrip van de dagelijkse wereld, kan verstoord verlopen. Autisme grijpt fundamenteel in in het leven van een persoon, hoe subtiel de stoornis ook aanwezig is. Daarom wordt autisme omschreven als een handicap. Autisme komt voor op alle niveaus van verstandelijk functioneren.

Onzichtbaar

Autisme is een handicap die niet meteen zichtbaar is. Het anders zijn van kinderen met autisme gaat vaak schuil achter een gewoon uiterlijk. Geen twee mensen met autisme zijn hetzelfde. Zij hebben een eigen persoonlijkheid, eigen interesses, vaardigheden, mogelijkheden en beperkingen. Net als alle kinderen, zijn ook kinderen met autisme uniek!

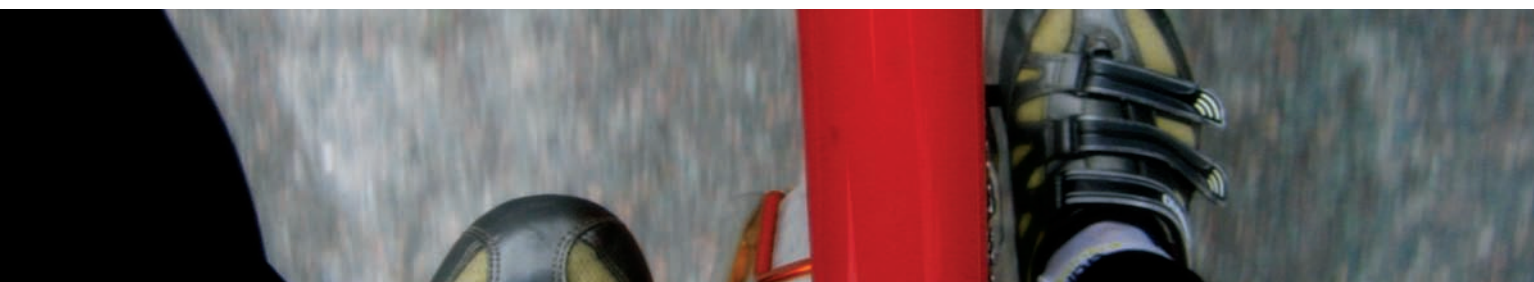
KENMERKEN

Een kind met autisme ervaart emoties en onverwachte gebeurtenissen vaak als bedreigend en chaotisch. Om zijn angst tegen te gaan, sluit hij zich op in zijn eigen wereld. Voorspelbare en repeterende bezigheden (structuur) geven vaak rust. Mensen met een autistische stoornis hebben dikwijls met elkaar gemeen dat ze:

- moeilijkheden hebben in contacten met andere mensen
- zich niet goed kunnen verplaatsen in anderen
- grote moeite hebben met veranderingen
- een bijzondere manier van spreken hebben
- emoties en gebaren (non-verbale communicatie) lastig vinden om te begrijpen
- minder voorstellingsvermogen of fantasie hebben
- vasthouden aan starre patronen
- weinig interesse hebben in wat er om hen heen gebeurt
- moeten leren om met hun autisme om te gaan.

Maar voor kinderen met autisme geldt ook dat zij (met ondersteuning) hun talenten, mogelijkheden en vaardigheden kunnen ontwikkelen!

Deze kenmerken zult u later in deze brochure weer tegenkomen. Dan zult u ook lezen hoe u hier het beste mee om kunt gaan tijdens trainingen en in uw eigen communicatie met het kind.



David is een verstandelijk gehandicapte jongen van 17 jaar, met autisme. Hij heeft een duidelijke wens: zo hard fietsen als de wind!! Omdat David naast zijn autisme en verstandelijke handicap ook nog epilepsie heeft, is het voor hem moeilijk om mee te kunnen doen met een wielclub. Bij de kennismaking met het wielrennen is hij door een epileptische aanval van zijn fiets gevallen. Gelukkig is het met hem en de andere kinderen goed afgelopen. Wel is hierdoor duidelijk geworden dat het voor David niet mogelijk is om mee te doen met het fietsen in een grote groep. Om toch aan zijn wens te kunnen voldoen, fietst hij nu in een fitnesszaal op een hometrainer en wordt er gezocht naar iemand (bijvoorbeeld een vrijwilliger van de wielclub) die hem graag meeneemt om samen buiten tourritten te maken.

OP ZOEK NAAR EEN SPORT EN EEN CLUB!

Welke sport?

Niet iedere sport is geschikt voor een kind met autisme. Veel teamsporten, zoals voetballen, korfbal, hockey zijn gericht op de onderlinge samenwerking van de kinderen. Een autistisch kind kan hier meestal niet aan meedoen. Het is dan dus ook beter om een sport te kiezen waar het mogelijk is om in kleiner verband of individueel bezig te zijn. In het sportproject You2 gingen de kinderen op atletiek, taekwondo, zwemmen, badminton en fitness op een sportschool. Wellicht is het raadzaam om het kind de gelegenheid te geven uw sportclub een tijdje uit te proberen voordat het kind definitief lid wordt van de club. Vaak zien trainers met veel ervaring het als een uitdaging om een kind met autisme te gaan begeleiden. Dat betekent echter ook dat de trainer er moeite voor zal moeten doen om zich te verdiepen in hoe de begeleiding van een autistisch kind het beste kan plaatsvinden. Alleen dan zijn de

kansen op succes voor het kind groot. Het samen zoeken naar oplossingen - ook als het even tegenzit - is een belangrijke voorwaarde om de plaatsing van het kind voor langere tijd succesvol te kunnen laten verlopen.

Voorwaarden locatie

Autistische kinderen zijn prikkelgevoelig, waardoor hun waarneming zeer gedetailleerd is. Dit betekent dat geluiden, waar anderen geen last van hebben, bij hen dubbel zo hard kunnen binnenkomen. Zij nemen soms zeer gedetailleerd waar. Wat anderen niet opvalt, is voor hen juist erg aanwezig. In de omgeving waar gesport wordt, mogen deze prikkels daarom niet te dominant aanwezig zijn. In sommige sportscholen staat de muziek bijvoorbeeld erg hard. Dit schrikt de meeste kinderen direct al af. Er zijn echter ook sportscholen die de muziek meer afstemmen op de groepen die binnen zijn. Daar biedt het rooster de mogelijkheid om op rustige plekken of uren te gaan sporten. Bij zo'n sportschool zal het autistische kind zich beter op zijn plaats voelen.

Gijs is een jongen van 11 jaar met het syndroom van Asperger, een vorm van autisme waarbij een hoge intelligentie kenmerkend is. Gijs doet aan atletiek en kan ontzettend hard rennen. In contact met andere kinderen en met de trainer heeft Gijs erg moeten wennen. Hij maakt uit zich zelf nauwelijks contact en vindt het ook moeilijk wanneer zij hem wijst op dingen die hij anders moet doen. Gijs wil alles heel graag goed doen. Bij aanwijzingen heeft hij al snel de indruk dat hij faalt. Dit maakt het soms moeilijk om hem te corrigeren. Omdat de trainer dit weet, vertelt zij vooraf wat er van Gijs verwacht wordt. Hij kan op deze manier voldoen aan de verwachtingen en heel veel complimenten krijgen voor wat hem allemaal lukt. Wanneer er toch even iets mis gaat, neemt de trainer hem apart. Ze vertelt eerst wat er al wel goed ging en daarna wat er nog beter kan. Hierdoor groeit het vertrouwen van Gijs en wordt hij steeds enthousiaster over het sporten.

**ALS JE STRESSIGNALLEN BIJ EEN KIND HERKENT, IS HET MOGELIJK
OM IN EEN VROEG STADIUM HET KIND TE ONDERSTEUNEN**



CONTACTEN OP DE CLUB

CONTACT MET DE TRAINER

Begrip voor 'ander' gedrag

Wanneer een autistisch kind in een reguliere sportclub gaat sporten, is het belangrijk dat de trainer die het kind gaat begeleiden hier ook achter staat. Een kind met autisme kan anders reageren dan andere kinderen en het is de taak van u als trainer om hier begripvol en toch consequent mee om te gaan. Kinderen met autisme maken op een andere manier contact met mensen. Het kan soms lijken alsof ze niet reageren, omdat ze het contact vermijden. Er zijn ook autistische kinderen die juist ongeremd zijn in het contact en die dus wat afgeremd moeten worden. Het is van belang dat u oog heeft voor de moeite van het kind met het leggen van contacten. Dan is er ruimte voor een kind om zich op dit gebied te ontwikkelen.

IN GROEPSVERBAND IS HET MAKKELIJKER VOOR EEN KIND MET
AUTISME OM INFORMATIE OP TE NEMEN ALS HET EVEN APART
WORDT GENOMEN EN HOORT WAT ER VAN HEM VERWACHT WORDT

Emoties tijdens het sporten

Kinderen met autisme kunnen zich moeilijk inleven in de gevoelens van andere mensen. Waar een ander kind minder snel last heeft van uitingen van emoties (zoals stemverheffing, een kind dat huilt, iemand die schreeuwt), is dit voor een autistisch kind verwarrend. Een simpele verandering van de toon van uw stem, kan dan makkelijk worden opgevat als boosheid. Dit kan weer van invloed zijn op de prestaties. Soms is het noodzakelijk om tijdens het sporten harder te spreken om de hele groep te bereiken. Wanneer een kind zich veilig genoeg voelt bij u, is het mogelijk om deze sociale interacties rustig uit te leggen. Dit vraagt uw begrip voor de reactie van het autistische kind. Het is dan nodig om rustig naar het kind te luisteren en geduldig uit te leggen waarom situaties soms zijn zoals ze zijn.

Aanleren van nieuwe vaardigheden

Bij het aanleren van nieuwe vaardigheden, zal het kind met autisme in eerste instantie onzeker reageren. Om in het trainingsprogramma mee te kunnen doen, moet het kind met autisme zijn ontwikkelde patroon van handelen veranderen. Omdat kinderen met autisme hun veiligheid ontleen aan een vaste structuur, kan het voor hen moeilijk zijn om open te staan voor het aanleren van iets nieuws. Dit kan een stressvolle situatie opleveren. Omdat een kind met autisme op zijn eigen manier reageert op stress, is het van belang dat u de stresssignalen bij het kind leert herkennen. Dan is het mogelijk om in een vroeg stadium een kind te ondersteunen en zal het minder stress ervaren. Het aanleren van nieuwe vaardigheden geeft ook veel voldoening. Zo kan het kind vertrouwen krijgen in zichzelf en in u als begeleider.

Groepsuitleg

Doordat kinderen met autisme veel in zich zelf gekeerd zijn, is het voor hen moeilijk om zich te handhaven in grote groepen. Zij kunnen moeilijk onderscheid maken tussen de informatie die voor hen is bedoeld en die voor een ander. Zij richten zich vaak op details omdat dit houvast biedt. Een kind met autisme heeft daarom moeite met een groepsuitleg. In zo'n situatie zullen zijn gedachten snel afdwalen waardoor de informatie hen nauwelijks bereikt. Door met autistische kinderen in kleinere groepen te sporten, kunnen signalen makkelijker opgepakt worden. Wanneer er toch informatie in een grotere groep wordt gegeven, is het van belang dat u het kind even apart neemt en hem individueel vertelt wat er van hem verwacht wordt. Wanneer u er zeker van wilt zijn dat een kind met autisme uw uitleg begrepen heeft, dan is het verstandig om na de uitleg even na te vragen wat er precies is gezegd en zo te checken of het kind uw uitleg ook echt heeft begrepen. Deze individuele manier van werken bevordert de kans op succeservaringen, waardoor het kind sneller in staat zal zijn om nieuwe vaardigheden aan te leren.

DOORSAMEN MET HET KIND DOELEN OP TE STELLEN VOOR DE SPORT DIE BEOEFEND WORDT, ERVAART HET KIND BETER WAAR HET SPORTEN VOOR DIENT

Wisseling van trainer

Voor kinderen met autisme biedt een vaste trainer meer houvast. Bij veel sportclubs zijn echter verschillende trainers betrokken, die ieder een eigen invulling aan de training geven. Een autistisch kind kan hier prima mee omgaan, als er van tevoren duidelijk wordt uitgelegd wat er anders gaat er waarom. De meeste kinderen met autisme kunnen goed een onderscheid maken tussen verschillende personen en accepteren dat iedereen andere regels of gewoonten heeft. Door het kind de tijd te geven om te wennen aan de verandering en door rustig uit te leggen wat er wordt verwacht in de situatie kan het kind meestal goed omgaan met een veranderde situatie.

Zorg voor draagvlak

Het laten deelnemen van autistische kinderen binnen een reguliere sportclub is een bewuste keuze die door meer mensen gedragen moet worden dan alleen de trainer van het team waarin het kind sport. Wanneer een kind doorstroomt naar een andere groep binnen de club en daardoor te maken krijgt met een andere trainer, is het van belang dat ook deze nieuwe trainer openstaat voor de aanpak die dit kind vraagt. Voor de meeste autistische kinderen is een soort 'handleiding' nodig in de omgang met dit kind. Wanneer het kind doorgroeit in de sportclub doet u er goed aan om deze 'handleiding' door te geven aan de nieuwe trainer.

CONTACT MET ANDERE KINDEREN

'Sleutelfiguren'

Het contact met andere kinderen kan tijdens het sporten moeilijkheden opleveren. Doordat autistische kinderen geen wederkerigheid kennen, kunnen zij zich niet inleven in de gevoelens van andere kinderen. Het kan zijn dat zij in de groep helemaal geen contacten aangaan en zo buiten de groep vallen. Ook kan het voorkomen dat autistische kinderen zich tijdens het groepsgebeuren helemaal richten op één kind, een zogeheten 'sleutelfiguur'. Dit kind staat dan helemaal centraal in de omgang en het autistische kind wil alles met zijn 'vriendje' samen doen. Het is dan maar de vraag of dit 'vriendje' dit zelf ook wil. Er moeten dus grenzen gesteld worden aan dit gedrag. Als u rustig uitlegt waarom bijvoorbeeld het andere kind ook met de anderen van de groep wil zijn, leert een kind met autisme de regels van hoe je met elkaar omgaat.

Meedoen

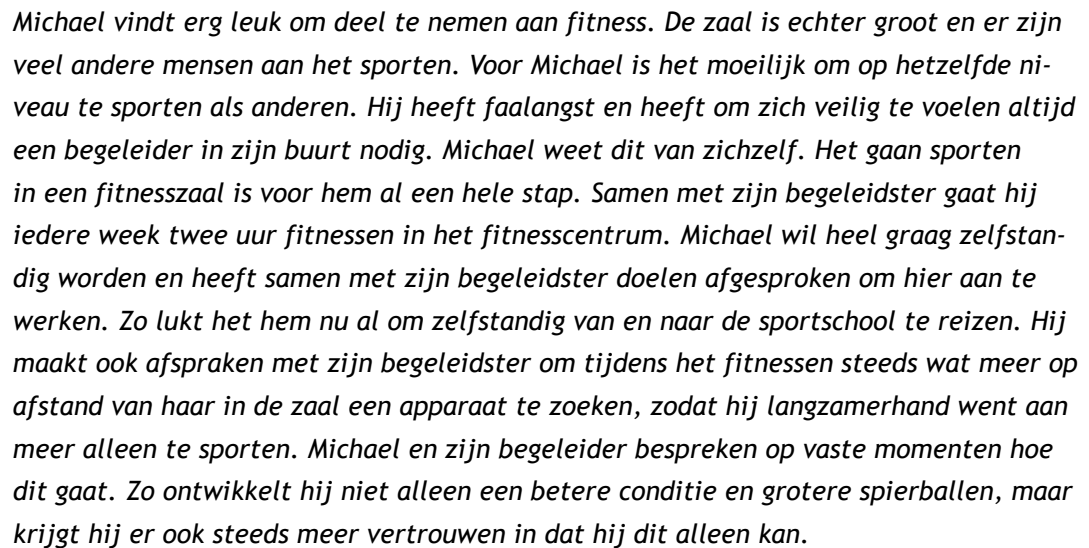
Vaak heerst de opvatting dat kinderen met autisme niet bij de groep willen horen en geen behoefte hebben

VEEL STRUCTUUR, ZOALS EEN VAST TRAININGSPROGRAMMA IS VOOR AUTISTISCHE KINDEREN HET MEEST DUIDELIJK. LOOPT HET ANDERS DAN HET KIND VERWACHT, LEG DAT DAN EXPLICIET UIT EN BENOEM WAAROM DAT ZO IS. MET RUSTIG LUISTEREN EN GEDULDIG UITLEGGEN, KUN JE VEEL BEREIKEN

aan contact. Het tegendeel is vaak waar. Een kind met autisme heeft juist een grote behoefte om mee te doen met de andere kinderen, maar heeft vaak geen idee hoe hij dit moet aanpakken en hoe hij zich in de groep moet gedragen. Omdat kinderen met autisme zelf vaak ook voelen dat ze 'anders' zijn, voelen ze zich onmachtig in het maken van het contact en gaan om die reden vaak contact vermijden. Wanneer er sociale activiteiten worden ondernomen binnen de sportclub, kan het voor een autistisch kind vaak werken om een concrete taak op zich te nemen. Het samen-ranja-drinken met andere kinderen is voor hen moeilijk omdat er een sociale interactie verwacht wordt, die zij niet snappen. Wanneer het kind echter de bekers kan aangeven, de ranja inschenkt of andere opdrachtjes krijgt die hij kan doen, vindt hij dat prettig. De situatie biedt hem dan voldoende structuur zodat hij zich veilig genoeg voelt om bij de andere kinderen te zijn.

CONTACT MET OUDERS EN ANDERE AANWEZIGEN

Soms kan er binnen een sportclub onbegrip ontstaan omdat het autistische kind gedrag vertoont dat niet wordt begrepen door andere ouders of aanwezigen op het sportveld. Het kan in bijzondere situaties van belang zijn om uit te leggen dat het kind autisme heeft. Dan kan er begrip voor worden opgebracht. Dat wil niet zeggen dat al het gedrag van een kind met autisme geaccepteerd wordt. Hoewel er voor het autistische kind soms uitzonderingen zijn op geldende regels, is het van belang dat zijn autisme niet een excuus gaat worden voor ontoelaatbaar gedrag.



Michael vindt erg leuk om deel te nemen aan fitness. De zaal is echter groot en er zijn veel andere mensen aan het sporten. Voor Michael is het moeilijk om op hetzelfde niveau te sporten als anderen. Hij heeft faalangst en heeft om zich veilig te voelen altijd een begeleider in zijn buurt nodig. Michael weet dit van zichzelf. Het gaan sporten in een fitnesszaal is voor hem al een hele stap. Samen met zijn begeleidster gaat hij iedere week twee uur fitnesssen in het fitnesscentrum. Michael wil heel graag zelfstandig worden en heeft samen met zijn begeleidster doelen afgesproken om hier aan te werken. Zo lukt het hem nu al om zelfstandig van en naar de sportschool te reizen. Hij maakt ook afspraken met zijn begeleidster om tijdens het fitnesssen steeds wat meer op afstand van haar in de zaal een apparaat te zoeken, zodat hij langzamerhand went aan meer alleen te sporten. Michael en zijn begeleider bespreken op vaste momenten hoe dit gaat. Zo ontwikkelt hij niet alleen een betere conditie en grotere spierballen, maar krijgt hij er ook steeds meer vertrouwen in dat hij dit alleen kan.

DE TRAINING

Voorafgaand aan de training

De momenten voor en na de training zijn voor kinderen met autisme vaak het moeilijkst. De overgangssituaties van huis naar de sportclub en andersom, missen vaak de structuur en duidelijkheid die deze kinderen juist zo nodig hebben. Hier kunnen zich namelijk onverwachtse gebeurtenissen voordoen. Kinderen met autisme kunnen er wat verloren bijstaan wanneer ze op de sportclub zijn voordat de training begint. Waar andere kinderen de sociale contacten van het team opzoeken, zullen zij dit minder begrijpen. U kunt hier als trainer een belangrijke rol spelen door het kind erbij te betrekken en door uit te leggen wat er in deze situaties van het autistische kind wordt verwacht. U kunt het kind bijvoorbeeld vertellen dat er even gepraat wordt en dat daarna de training gaat starten. Hierdoor heeft het kind duidelijkheid in wat er gaat gebeuren en voelt het zich betrokken bij de rest.

Doelen opstellen

De Olympische gedachte is niet voor niets dat meedoen belangrijker is dan winnen. Het is voor autistische kinderen ook heel goed om mee te kunnen doen, maar succes ervaren is voor hen ook belangrijk. Dit motiveert om door te gaan. Een kind met autisme heeft baat bij een duidelijke structuur. Door met het kind samen doelen op te stellen voor de sport die beoefend wordt, ervaart het kind beter waar het sporten voor dient. Gewoon meedoen is voor autistische kinderen vaak niet genoeg. Zij denken functioneel, alles moet een reden of een nut hebben. Dit geldt dus ook voor het bewegen, waarbij het naast het 'gewoon meedoen', extra leuk is om iedere keer weer iets te bereiken.

Bij het stellen van doelen is het belangrijk om dit op het individuele kind af te stemmen. Ook moeten doelen haalbaar zijn. Veel autistische kinderen worden overschat, zij ervaren dan een gevoel van falen. Door kleine concrete doelen te stellen, kunnen zij succes ervaren en trots zijn op wat ze presteren. Deze doelen hoeven niet dezelfde te zijn als voor de rest van de groep, maar moet worden afgestemd op het kind zelf. Het is heel belangrijk dat u het kind complimenten geeft voor wat hij doet en voor het behalen van resultaat. Al moeten deze complimenten wel gemeend zijn natuurlijk!

Communicatie

Doordat autistische kinderen veel gedetailleerder denken, is een nieuwe vaardigheid niet zo vanzelfsprekend als voor andere kinderen. Bijvoorbeeld de activiteit 'warmlopen' die vrijwel in iedere sport voorkomt, kan voor een autistisch kind onduidelijk zijn. Zeker in de zomer zullen velen aangeven dat ze al 'warm' zijn en dit dus niet meer hoeven te doen. Omdat kinderen met autisme in de communicatie veel dingen letterlijk opnemen en beeldspraak niet begrijpen, roepen dit soort opdrachten verwarring op. Het aanleren van nieuwe vaardigheden kan bij hen daarom het beste stap-voor-stap gebeuren. De activiteit 'warmlopen' bestaat uit een reeks van onderdelen: eerst wordt er hardgelopen, daarna worden de spieren opgerekt, gevolgd door soms nog weer hardlopen. Voor een kind met autisme zijn dit drie onderdelen, die alle drie apart moeten worden uitgelegd. Pas als het kind de afzonderlijke onderdelen als een geheel gaat zien, wat de trainer 'warmlopen' noemt, is de vaardigheid aangeleerd en kan de volgende stap worden genomen. Om het autistische kind vertrouwen te geven in zijn eigen kunnen, is het belangrijk om dit proces geduldig te begeleiden: eerst het ene onderdeel afsluiten en daarna een nieuwe vaardigheid aan gaan leren.

Sam is een autistische jongen van 14 jaar. Hij doet aan Taekwondo, een vechtsport om meer weerbaar te worden. De trainingen zijn duidelijk gestructureerd. Dat is voor Sam heel prettig. Voordat de trainingen beginnen, spelen of kletsen de meeste kinderen samen wat. Sam staat er wat verloren bij. Hij vindt het moeilijk om contact te maken en weet niet goed wat hij voor de training kan doen. Er zijn met Sam afspraken gemaakt over welke activiteiten hij kan doen voordat de training start. Zo gaat hij zich eerst omkleden, daarna even tegen de trainer zeggen dat hij er is. De trainer wijst hem er dan op dat hij met een bal kan spelen tot ze gaan beginnen. Zodra de trainer zegt dat de training begint, ruimt Sam zijn bal op en gaat op een vaste plaats in de ruimte staan. Dan beginnen de oefeningen. Sam doet enthousiast mee, hij wil net zo sterk worden als de Hulk.

UITLEG OVER WAT VOOR EN NA DE TRAINING WORDT VERWACHT, HELPT EEN KIND MET AUTISME GOED DOOR DEZE SOMS LASTIGE MOMENTEN HEEN TE KOMEN



Vast trainingsprogramma

Kinderen met autisme hebben veel behoefte aan structuur. Tijdens de training is het voor een kind met autisme dan ook het meest duidelijk wanneer er een vast trainingsprogramma is. Als er van het programma wordt afgeweken, doet u er goed aan om duidelijk aan te geven wat er anders gaat en waarom. Soms kan het helpen als u het programma visueel maakt, bijvoorbeeld door met pictogrammen of andere plaatjes aan het kind te laten zien welk trainingsonderdeel aan bod komt.

Na afloop van de training

Ook na afloop van de training ontbreekt er vaak structuur en kunnen zich weer onverwachtse gebeurtenissen voordoen. Daarom is het voor het autistische kind vaak prettig wanneer u hem duidelijk maakt dat de training is gestopt en wat er vervolgens te doen staat. Bijvoorbeeld dat iedereen weer naar huis gaat. Of als kinderen worden opgehaald door de ouders, dat ze naar hen toe kunnen lopen. Sommige ouders komen wat eerder om naar het laatste deel van de training te kijken. Dit kan voor een autistisch kind onduidelijk zijn omdat hij niet weet wanneer hij naar zijn ouders toe kan gaan. Door dit expliciet te benoemen ervaart het kind steun en wordt het voor hem duidelijk.

WEDSTRIJDEN

Het kind voorbereiden

Wanneer een kind met autisme meedoet met een wedstrijd, is het belangrijk dat u vooraf met het kind afsprekt wat er van het kind wordt verwacht. Een wedstrijd is anders dan een training en er gelden soms andere regels waar het kind zich aan moet houden. Door vooraf duidelijk te vertellen wat er gaat gebeuren en welk gedrag van het kind wordt verwacht, kan het kind prima meedoen met een wedstrijd.

BIJ SOCIALE ACTIVITEITEN WERKT HET VOOR EEN AUTISTISCH KIND VAAK GOED OM EEN CONCRETE TAAK OP ZICH TE NEMEN

Vaste begeleider

Wanneer het kind meedoet met een wedstrijd is het belangrijk dat er op de dag zelf een vaste begeleider beschikbaar is waar het kind zich op kan richten. Dit kunt u als trainer zelf zijn, maar het kan ook iemand anders zijn. Met deze begeleider kan het kind afspraken maken en bij deze persoon kan het kind terecht met vragen. Op een wedstrijddag zijn altijd omstandigheden die niet worden voorzien, ook niet door een trainer. Door het aanstellen van een 'sleutelfiguur' kan het kind toch de houvast worden geboden die het op zo'n dag nodig heeft.

Overige activiteiten op de club

Net als bij wedstrijden is het deelnemen aan overige activiteiten voor een kind met autisme niet vanzelfsprekend. Natuurlijk is het leuk voor kinderen met autisme als ze ook aan andere activiteiten deel kunnen nemen. Het is raadzaam om eerst met de ouders te overleggen welke activiteiten geschikt zijn voor hun kind. Daarna kan het met het kind worden besproken. Ook hier geldt dat er vooraf duidelijk met het kind wordt doorgesproken wat er gaat gebeuren en wat er van hem wordt verwacht gedurende de activiteiten die dag. Als kinderen met autisme ook aan bijzondere activiteiten meedoen, zoals een feest, zullen de momenten waarop er geen activiteiten gepland staan, voor hen wel ingevuld moeten worden. Door met het kind af te spreken dat hij dan bijvoorbeeld een boekje gaat lezen, ervaart het kind de duidelijkheid en structuur die hij nodig heeft en kan het een leuke dag hebben, samen met zijn sportgenootjes!

ALS EEN NIEUW ONDERDEEL GEDULDIG IN KLEINE STAPJES WORDT AANGEREIKT, KRIJGT HET AUTISTISCHE KIND EERDER VERTROUWEN IN ZIJN EIGEN KUNNEN





OVER SPORTPROJECT YOU2

Achtergrond

Al enige jaren zijn sportorganisaties (zoals NebasNsg¹) actief om specifieke doelgroepen, zoals kinderen met een verstandelijke of lichamelijke beperking te laten participeren binnen de reguliere sport. Voor kinderen met autisme was helaas nog niets opgezet. Hierdoor sporten veel autistische kinderen niet of nauwelijks. Veel ouders zijn op zoek naar mogelijkheden. Het lastige bij kinderen met autisme is onder andere dat hun handicap voor de buitenwereld vaak onzichtbaar is. Daar komt bij dat kennis van autisme bij sportclubs veelal ontbreekt. Uit een enquête van Stichting Ovaal in de regio Leiden in 2007 blijkt dat sportverenigingen dikwijls wel bereid zijn om een kind met autisme op te nemen, maar dat de kinderen vaak toch vastlopen. Om die reden hebben ouders Stichting Ovaal² in Leiden benaderd met de vraag of zij activiteiten voor kinderen wil gaan aanbieden. Dit is de aanleiding geweest om het sportproject You2 te starten.

Doel

Stichting Ovaal wil met You2 meer kinderen met autisme aan het sporten krijgen. Ze richt zich naast concrete activiteiten ook op integratie van kinderen met autisme in reguliere sportorganisaties. Daarbij wil Stichting Ovaal de kennis over autisme vergroten. Het project dient als voorbeeld voor sportorganisaties elders in het land. Deze brochure is een resultaat van de ervaringen die wij hebben opgedaan met het ondersteuning bieden aan kinderen (en ouders) die naar een reguliere sportclub wilden.

UITGANGSPUNTEN YOU2

Zo gewoon mogelijk

Kinderen met autisme³ vragen soms een andere aanpak. Het is belangrijk om alleen die zaken aan te passen waar het nodig is. Door met het kind zelf of de ouders te overleggen kan duidelijk worden welke aanpassingen op een gegeven moment nodig zijn.

De ontwikkeling van het kind staat centraal

Door mee te draaien in een sportclub, leert het kind meer dan alleen sporten. Via het sporten ontdekt het kind zijn eigen grenzen en leert deze grenzen te verleggen. Hierdoor zal het zelfvertrouwen groeien en staat het kind meer zelfbewust in het leven. Als een kind eenmaal goed meedraait, kan het meer nieuwe dingen leren. Het kind blijft in beweging.

Individueel en vraaggericht

Voor zowel kinderen met autisme als zonder autisme geldt: ieder kind vraagt een andere aanpak. De begeleiding bij het sporten richt zich dan ook op de vraag die de ouders of het kind zelf hebben ten aanzien van het sporten. Op basis hiervan wordt een individueel programma aangeboden waarbij het kind wordt ondersteund in het vinden, beoefenen en behouden van de sport die het leuk vindt.

- 1 De NebasNSG is begin 2008 van naam veranderd en heet nu Gehandicaptensport Nederland
- 2 Stichting Ovaal is een onafhankelijk initiatief van ouders van kinderen met autisme. Ovaal richt zich op het ontplooiën van vernieuwende activiteiten in de provincie Zuid-Holland
- 3 Onder autisme verstaan wij: klassieke autisme, Aspergersyndroom, het syndroom van Rett en PDD-NOS (= restcategorie)



Deze brochure is een uitgave van Stichting Ovaal (2008)

Wasstraat 17, 2313 JG Leiden

071 514 90 32, info@sportprojectyou2.nl

Meer informatie over sportproject You2 is terug te vinden op www.sportprojectyou2.nl

Tekst: Judith van der Kleij, Annerieke van Wijhe

Vormgeving : Lokaal 7A - Leiden

Eindredactie: Het Woordatelier - Leiden

Met dank aan de betrokken kinderen, ouders, begeleiders, sportverenigingen en trainers. De namen in de brochure zijn verzonnen.

Sportproject You2 wordt mede mogelijk gemaakt door een financiële bijdrage van Gemeente Leiden, Fonds 1818, het Oranjefonds, de NSGK en het SKANFonds.



Fonds 1818



Het SportprojectYou2 stelt zich tot doel om deelname van kinderen met autisme aan het sporten bij sportclubs te vergroten. Het is hierbij van belang dat trainers en begeleiders van sportclubs meer kennis over kinderen met autisme krijgen. Daarom heeft Stichting Ovaal deze brochure opgesteld, met achtergrondinformatie over autisme en vooral veel praktische tips. Zo krijgen trainers en begeleiders meer inzicht in waarom kinderen met autisme zich op een bepaalde manier gedragen en hoe daar goed op in kan worden gespeeld. Met een beetje kennis en begrip kunnen sportclubs meehelpen om de kansen voor kinderen met autisme in de sport aanzienlijk te vergroten!

Ovaal

Deze brochure is een uitgave van Stichting Ovaal
www.stichtingovaal.nl

