

In beweging met autisme

Naar een autismevriendelijke vereniging



Colofon

Dit stappenplan voor verenigingen is bedoeld als hulpmiddel om het sportaanbod voor personen met autisme binnen de reguliere vereniging te verbeteren. De vereniging kan het hele stappenplan doorlopen of gebruikmaken van praktische tips en tools.

Deze uitgave is ontwikkeld in opdracht van de projectgroep deskundigheidsbevordering gehandicaptensport en is uitgevoerd door de Academie voor Sportkader (ASK).

De content is ontwikkeld en samengesteld door een werkgroep die bestond uit medewerkers van de Academie voor Sportkader, NOC*NSF en REC-Oost. De illustraties zijn ontwikkeld door Uitgeverij Pica.

Eindredactie

Academie voor Sportkader

Samenstelling

- Marie-Louise Courtens (REC-Oost)
- Elise Haarman (REC-Oost)
- Bas van Haren (NOC*NSF)
- Ruud Hekker (NOC*NSF)

Vormgeving

Diep Arnhem

Deze uitgave is een product van

NOC*NSF

In beweging met autisme

In vier stappen naar een autismevriendelijke sportvereniging



Een autismevriendelijke sportvereniging vindt het gewoon logisch dat een sportclub openstaat voor verschillen

Bron: [Poster Autisme Sterke Kanten Sport](#)

Copyright ©: Uitgeverij Pica

Mensen met autisme willen net zo graag sporten als anderen. Toch is sporten voor hen vaak niet vanzelfsprekend, en al helemaal niet bij een reguliere sportvereniging. Maar een paar aanpassingen kunnen vaak al een wereld van verschil maken. Dit stappenplan (of onderdelen ervan) helpt u als sportvereniging hierbij op weg en laat u zien welke sterke kanten van de vereniging nodig zijn om mensen met autisme gewoon mee te laten doen.

Het project 'Autisme in de sport' heeft als motto '*Samen wat samen kan, apart wat apart moet*'. Dit betekent dat het doel is om mensen met autisme zo veel mogelijk te laten meedraaien in reguliere teams. Een uitdaging voor alle partijen die kan leiden tot een win-winsituatie. Want samen sporten verrijkt niet alleen het leven van de sporter met autisme, maar ook dat van de vereniging als geheel!

Dit stappenplan richt zich op verschillende aandachtsgebieden in de vereniging en kan daardoor op verschillende manieren worden gebruikt.

- Verenigingen die hun sportaanbod graag willen uitbreiden en aanpassen om sporters met autisme te werven, kunnen het hele stappenplan doorlopen.
- Verenigingen die al leden hebben met autisme vinden in dit stappenplan tips en hulpmiddelen om het sportaanbod te verbeteren.

U kunt dit boekje in zijn geheel doorlopen of allen het onderdeel bekijken waar u meer van wilt weten met betrekking tot sporten met autisme.

Inhoudsopgave

In beweging met autisme	3
In vier stappen naar een autismevriendelijke sportvereniging	3
1. Wat betekent autisme in de sport?	5
2. Organisatorische integratie	6
Stap 1: oriëntatie en voorbereiding	6
Stap 2: plannen van activiteiten en creëren randvoorwaarden	7
Stap 3: uitvoering van activiteiten	15
Stap 4: afronding	20
Bijlagen	21
Intakeformulier sport en autisme	21
Ins en autisme	24
Portfolio sport en autisme	26

1. Wat betekent autisme in de sport?

Autisme is een aangeboren ontwikkelingsstoornis, die gekenmerkt wordt door een verstoorde prikkelverwerking. Mensen met autisme verwerken de informatie die via de zintuigen binnenkomt op een andere manier. Zij nemen losse details waar uit de wereld om hen heen en hebben er moeite mee om op basis van die details tot een betekenisvol geheel te komen.

Dit alles is aan de buitenkant niet zichtbaar. De ernst van de problemen die autisme oplevert, verschilt bovendien sterk van persoon tot persoon. Dat maakt het omschrijven van de doelgroep niet eenvoudig. Toch komen mensen met autisme bij het sporten vaak dezelfde struikelblokken tegen. Complexe situaties met veel prikkels of plotselinge veranderingen zijn bijvoorbeeld lastig voor hen. De interactie met anderen vraagt regelmatig om ondersteuning. Vooral het omgaan met competitie en verlies levert gauw frustratie op. Verwachtingen over hun tempo en de prestaties moeten soms bijgesteld worden, want hun motoriek kan wat housterig zijn en hun reactiesnelheid wat trager.

Op sommige gebieden kunnen mensen met autisme juist uitblinken. Discipline, doorzettings-vermogen, eerlijkheid en het nakomen van afspraken zijn meestal geen probleem. Autisme zegt ook niets over intelligentie. Sommige mensen zijn cognitief juist erg sterk.

Wie meer wil weten over de specifieke gedragingen die bij autisme horen, raden wij aan het bijgevoegde [overzicht 'Ins en autisme'](#) te lezen, de [workshop](#) met [e-learning](#) te volgen of de bijbehorende [reader](#) te bekijken. Een complete handleiding autisme bestaat echter niet. Het belangrijkste lesmateriaal voor een trainer is de deelnemer zelf. Wie zich verdiept in de behoeften van de individuele sporter, wordt vanzelf expert.



Afspraak is afspraak

Bron: [Poster Autisme Sterke Kanten](#)

Copyright ©: Uitgeverij Pica

2. Organisatorische integratie

Om sporters met autisme een plek te geven binnen reguliere teams en groepen in de vereniging

Voordat uw vereniging haar plannen voor het aanbieden van sport voor personen met autisme concreet kan maken, zult u de haalbaarheid van uw ideeën moeten bepalen. Hieronder staan vier fasen beschreven die uw vereniging helpen bij het creëren van de randvoorwaarden die nodig zijn om sport voor personen met autisme aan te bieden. De beschrijving van de fasen biedt u richtlijnen die u zelf aan uw specifieke situatie kunt aanpassen. Deze richtlijnen en aanbevelingen zijn gebaseerd op ervaringen uit de praktijk.

Stap 1: oriëntatie en voorbereiding

Draagvlak creëren

Het initiatief om sport aan te bieden voor personen met autisme ligt vaak bij een lid van de vereniging dat om verschillende redenen een band heeft met de doelgroep. Vaak is dit een ouder van een kind met autisme.

Het kan ook zijn dat (een ouder van) een sporter met autisme, die al lid is van de vereniging, tegen bepaalde zaken aanloopt die verholpen kunnen worden door het creëren van de juiste randvoorwaarden binnen de vereniging. In beide gevallen is het belangrijk om begint het draagvlak te creëren.

Werkgroep autisme

Stel een werkgroep autisme samen die zich gaat inzetten voor het plan, die de haalbaarheid gaat inventariseren en die uiteindelijk verantwoordelijk is voor de uitvoering van de verschillende actiepunten.

In de werkgroep, die ook als een soort adviesgroep zal fungeren, is het ideaal als er personen met kennis vanuit diverse achtergronden in plaatsnemen.

De werkgroep autisme bestaat idealiter uit:

1. de initiatiefnemer (degene die bijeenkomsten voorziet en de taken binnen de werkgroep coördineert);
2. een bestuurslid (jeugdzaken);
3. een trainers- en/of teamcoördinator;
4. een ervaringsdeskundige voor wat betreft autisme (bijvoorbeeld een ouder van een kind met autisme of een leerkracht uit het speciaal onderwijs, maar dit kan ook dezelfde persoon zijn als genoemd bij 1);
5. een persoon met een achtergrond in de pedagogiek en/of psychologie (dit kan ook dezelfde persoon zijn als genoemd bij 4).

De werkgroep autisme is verantwoordelijk voor de organisatie van het sportaanbod voor personen met autisme. Ook is deze groep verantwoordelijk voor de communicatie erover, zowel binnen de vereniging als naar buiten toe. Om ervoor te zorgen dat het sporten voor personen met autisme deel uitmaakt van de vereniging en niet een 'clubje op zichzelf' is, is het belangrijk dat een bestuurslid plaatsneemt in de werkgroep. De personen 4 en 5 in de werkgroep zijn van belang om de trainers en coaches te ondersteunen in hun taken.

Van belang is dat de hele vereniging het initiatief draagt. Het bestuur, het kader en de leden moeten van de plannen op de hoogte gebracht worden en moeten deze plannen steunen. Dit kan bijvoorbeeld door sport voor personen met autisme op de agenda van de algemene ledenvergadering (ALV) te plaatsen. Niet ieder lid zal in principe enthousiast reageren. Daarom is een goede voorlichting aan alle leden en betrokkenen erg belangrijk om eventuele onzekerheden en vooroordelen weg te nemen (bijvoorbeeld tijdens de ALV, tijdens kaderbijeenkomsten of via informatie in het clubblad of op de website).

Analyseren van de situatie

Voordat u overgaat tot het opzetten van activiteiten voor het verbeteren en/of creëren van sportaanbod, zal uw vereniging haar eigen situatie en de omgevingssituatie in kaart moeten brengen.

Verenigingsanalyse:

- Heeft de vereniging al leden die binnen de doelgroep vallen en wat zijn de ervaringen?
- Zijn er mensen binnen de vereniging die affiniteit hebben met de doelgroep?
- Zijn zij bereid een bijdrage te leveren aan het realiseren van de plannen?
- Zijn er in de vereniging voldoende vrijwilligers beschikbaar voor het vormgeven van het aanbod voor de doelgroep? En voor het trainen/begeleiden van de reguliere groepen waarin deze sporters zijn ingedeeld?
- Kan in de toekomst ook op hen gerekend worden?
- Op welke dagen en tijdstippen trainen reguliere groepen waarin ruimte is voor sporters met autisme?
- Moet de vereniging trainers/coaches ondersteunen of [bijscholen](#)?
- Moet de vereniging aanpassingen doen aan de [accommodatie](#)?

Omgevingsanalyse:

- Zijn er voldoende potentiële leden (personen met autisme) in de omgeving die geïnteresseerd zijn in sporten binnen reguliere groepen in de vereniging?
- Is er een vereniging in de omgeving met sportaanbod voor personen met autisme of een vereniging die het plan heeft om dit op te starten? Wat zijn hun ervaringen?
- Welke collega-sportverenigingen of -organisaties in de omgeving zijn er die zich al richten op personen met autisme? Wat bieden zij aan, hoe is de animo en wat zijn de ervaringen?
- Het heeft geen zin een concurrentieslag aan te gaan. Het is zinvoller om te bekijken of er mogelijkheden zijn om bepaalde samenwerkingsverbanden op te zetten voor het activiteitenaanbod voor de doelgroep.
- Zijn er andere organisaties in de buurt die activiteiten aanbieden voor personen met autisme? Wat bieden zij aan, hoe is de animo en wat zijn de ervaringen? Waar is de koppeling/combinatie met de vereniging mogelijk?
- Welke organisaties zijn werkzaam op het gebied van personen met autisme en op welke manier zou eventueel samengewerkt kunnen worden?

Bepalen doelgroep en doelstelling

De vereniging zal voor zichzelf duidelijk moeten maken op wie ze haar activiteiten wil richten. Vanuit het project 'autisme in de sport' ligt de focus op personen met autisme die, mits de vereniging aan de randvoorwaarden voldoet, willen en kunnen sporten in de reguliere groepen binnen de vereniging. Dat kunnen zowel nieuwe als bestaande leden zijn.

Een vereniging kan ook de keuze maken om een groep met alleen personen met autisme op te zetten. Hiervoor kunt u ook elementen uit dit stappenplan gebruiken, maar dan zullen vooral de begeleiding en het integreren van de groep binnen de vereniging aandacht nodig hebben. Welke keuze de vereniging ook maakt, in beide gevallen is het van belang om een duidelijk beeld te hebben van het potentiële nieuwe lid.

Stap 2: plannen van activiteiten en creëren randvoorwaarden

Als blijkt dat de doelstelling van het opstarten of verbeteren van sportaanbod voor personen met autisme binnen de vereniging haalbaar is, moet u een opsomming maken van de taken die daarbij komen kijken. Het advies is om een planning voor langere termijn te maken (ongeveer vijf jaar).

Dit hoofdstuk beschrijft de stappen die de vereniging voor iedere reguliere activiteit doorloopt. Voor het sportaanbod voor personen met autisme zijn deze stappen niet anders.

Taken voor de werkgroep zijn te verdelen in onder andere:

- publiciteit en communicatie;
- leggen en onderhouden van contacten met externe organisaties;
- beleid kader (trainers, coaches en begeleiders);
- beleid accommodatie en omgeving;
- financieel beleid: subsidies en sponsorwerving.

Deze taken moet de werkgroep in een actieplan concreet uitwerken. **Wat** wordt **door wie** op **welke manier** **waar** en **wanneer** gedaan? Welke kosten brengen de plannen voor de vereniging met zich mee en welke financiële middelen staan er tegenover?

Sportparticipatie personen met autisme

De sportparticipatie van personen met autisme blijft nog te ver achter in vergelijking met die van de rest van de bevolking. Er liggen dus voldoende kansen voor sportverenigingen om hierop in te spelen. Verschillende sportbonden en organisaties die zich richten op autisme krijgen steeds meer vragen over sportaanbod voor personen met autisme. Bij het opzetten van plannen om sporters met autisme te werven, is het raadzaam informatie in te winnen bij organisaties die al bekend zijn met de doelgroep.



Betrek ouders en omgeving

Bron: [Poster Autisme Sterke Kanten Sport](#)

Copyright ©: Uitgeverij Pica

Belangrijke omgevingsfactoren die een rol spelen in de sportkeuze bij vooral kind-eren zijn familie, vrienden en leerkrachten op school.

Bij het sportaanbod moet het accent niet liggen op de beperking, maar op datgene wat binnen de mogelijkheden van de sporter met autisme ligt. Daarbij gaat u uit van de normale regels, technieken en tactieken die gelden in deze sport. Als dat nodig is, kunt u die aanpassen aan de individuele mogelijkheden en behoeften van de spelers. Het uitgangspunt bij ieder activiteiten aanbod is: **VEILIG + UITNODIGEND + SPEELBAAR.**

Het is van belang om in gesprek te gaan met de leden in de vereniging met autisme. [Wat willen zij?](#) Als u de behoefte heeft geïnventariseerd, kunt u dezelfde stappen doorlopen als bij het werven van nieuwe leden. Dit stappenplan is in deze paragraaf beschreven. Het stukje publiciteit en communicatie richt zich dan meer op de interne organisatie van de vereniging.

Publiciteit en communicatie

Een goede voorlichting over het sportaanbod voor personen met autisme is een must. De voorlichting moet gericht zijn op de eigen leden en vrijwilligers van de vereniging, maar ook op de potentiële nieuwe leden en hun mogelijke beïnvloeders (familie, vrienden enzovoort).

Goede communicatiemiddelen zijn flyers en posters in scholen, buurthuizen, sportclubs, zwembaden en gezondheidscentra, adverteren via sociale media en advertenties of artikelen in regionale kranten of in het openbaar vervoer.

Bovendien is het belangrijk dat het gemeentelijk en provinciaal bekend is dat er de mogelijkheid is voor personen met autisme om aan deze tak van sport mee te doen. Hoe meer publiciteit en hoe beter de communicatie, hoe groter de kans is dat uw vereniging erin slaagt een sportaanbod voor personen met autisme op te zetten en de continuïteit ervan te waarborgen.

Leggen en onderhouden van contacten met externe organisaties

Als een vereniging aan de slag wil met het verbeteren of creëren van sportaanbod voor mensen met autisme, is het belangrijk om contacten met externe organisaties te leggen en te onderhouden. Met andere woorden: het kan voor een vereniging veel opleveren om het netwerk in kaart te brengen van personen en organisaties die betrokken zijn of kunnen zijn bij sport voor mensen met autisme. Het doel daarvan is om de vraag naar sportmogelijkheden en het aanbod dat beschikbaar is beter op elkaar af te kunnen stemmen, kijkend naar de regionale of lokale context.

De figuur op de volgende pagina geeft weer hoe een regionale (en landelijk dekkende) samenwerkingsstructuur eruit kan zien. Het is essentieel dat verschillende partijen binnen een regio samenwerken om tot een sterke en overzichtelijke

sportsamenwerkingsstructuur te komen. Transparantie binnen de structuur, vraaggestuurd (regionaal) werken en het benutten van kwaliteiten van bestaande organisaties (en projecten) staan daarbij centraal.

Deze samenwerkingsstructuur, overgenomen en aangepast vanuit de hoek van de gehandicaptensport, is binnen een aantal gemeenten en regio's geïmplementeerd. De structuur heeft daar zelfs geleid tot een herkenbaar sportservicepunt dat positieve effecten heeft gehad op de sportparticipatie van mensen met een handicap en de omvang van het sportaanbod. Het sportservicepunt fungeert hierbij als spin in het web en heeft de taak om alle partijen die betrokken zijn bij sport (voor een specifieke doelgroep) in een gemeente of regio bij elkaar te brengen. Daarnaast heeft het de taak om als het informatie- en begeleidingspunt naar buiten te treden. Het sportservicepunt is het eerste aanspreekpunt voor bijvoorbeeld mensen met autisme die willen gaan sporten, maar ook voor verenigingen die een sportaanbod willen gaan aanbieden voor mensen met autisme.

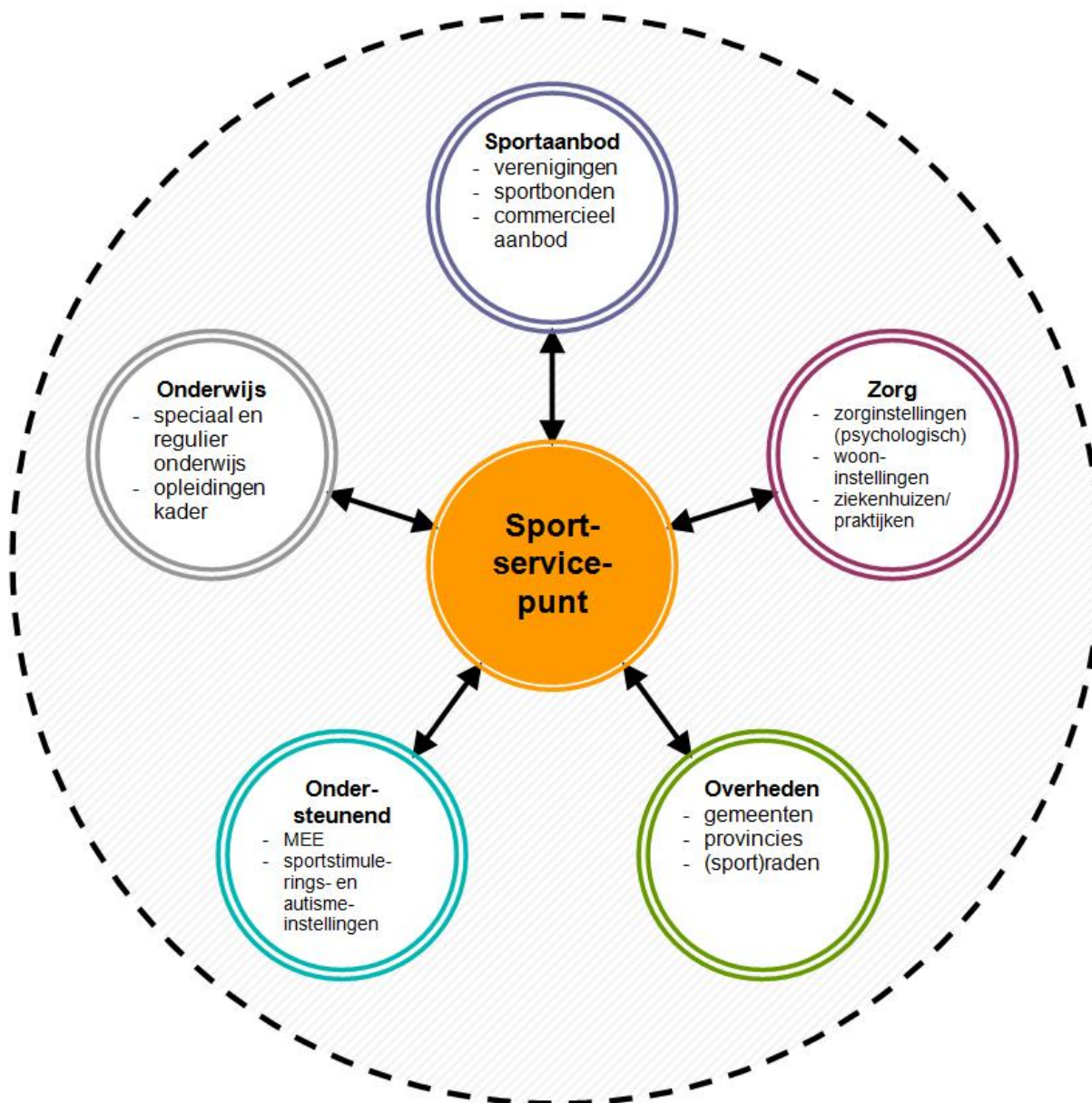
Niet in elke regio is de [sportsamenwerkingsstructuur](#) zo ver ontwikkeld dat de in de figuur genoemde partijen elkaar weten te vinden. Laat staan dat er dan een centraal sportservicepunt is voor sporten voor mensen met een beperking of een andere manier van aangepast sporten. Is de sport op regionaal niveau niet zo georganiseerd, dan nog kan het weergegeven en 'in te vullen' overzicht van toegevoegde waarde zijn. Het is voor een vereniging die wil starten met een sportaanbod voor mensen met autisme van belang om in de omgeving te bekijken welke organisaties zij om hulp zouden kunnen vragen. Daarnaast is het belangrijk om te kijken naar het al bestaande sportaanbod voor mensen met autisme, in dezelfde tak van sport maar ook in andere takken van sport. Mogelijk zijn er koppelingen te maken, sporters door te verwijzen of randvoorwaarden te creëren in samenwerking met andere verenigingen.

Zoals gezegd, is de weergegeven structuur in de figuur een voorbeeld van hoe de situatie er regionaal of lokaal uit kan zien en geeft hij aan welke organisaties betrokken zouden kunnen zijn bij het bij elkaar brengen van vraag en aanbod als het gaat om sport voor mensen met autisme. Voor uw sportvereniging is het van meerwaarde om dit in kaart te brengen, zodat u de juiste organisaties kunt inschakelen.

Een aantal van de genoemde organisaties zijn organisaties die u kunnen ondersteunen bij het vinden van de doelgroep of vraag die gekoppeld kan worden aan het sportaanbod van de vereniging.

Onder andere de volgende partijen kunnen u helpen bij het in kaart brengen van het netwerk:

- [provinciale sportraad](#): voor aan sport gerelateerde organisaties;
- bestaande sportservicepunten;
- [gemeente](#): voor inzage in andersoortige organisaties in de buurt of regio;
- [buurtsportcoaches](#) (voorheen combinatiefunctionarissen): om gemeenten te ondersteunen in het creëren van voldoende sport- en beweegaanbod voor alle inwoners van jong tot oud, investeert VWS in de uitbreiding en een bredere inzet van combinatiefuncties met extra buurtsportcoaches. Dit bouwt voort op de impuls waarbij combinatiefuncties worden ingezet voor de sectoren onderwijs, sport en cultuur. Doordat zij zowel werkzaam zijn bij een sport- of beweegaanbieder als in ten minste één andere sector, dragen zij eraan bij dat meer mensen in hun eigen nabije omgeving kunnen sporten en bewegen. Deze groep, die overzicht heeft van bij sport betrokken organisaties, is natuurlijk ook een belangrijke partij in het netwerk van uw vereniging!



De volgende websites geven u veel informatie over autisme. Ook kunt u hier terecht voor scholing en diverse materialen.

[Nederlandse Vereniging voor Autisme \(NVA\)](#)

Voor ouders, hulpverleners en iedereen die met autisme te maken heeft. De site bevat informatie, artikelen, te bestellen boeken, artikelen en video's en contactmogelijkheden.

[Oudervereniging Balans](#)

Landelijke vereniging voor ouders van kinderen met ontwikkelingsstoornissen. De site bevat informatie over de stoornissen.

[MEE](#)

Een samenwerkingspartner voor sportorganisaties die mensen met een beperking van dienst willen zijn.

[Participate](#)

Beeldmateriaal en informatie om autisme beter te begrijpen.

[REC Oost-Nederland \(Steunpunt Autisme\)](#)

Het Steunpunt Autisme is gespecialiseerd in het geven van scholing en workshops rondom autisme. Ook zijn er mogelijkheden voor een consultatie en kan er (team)voorlichting over autisme verzorgd worden.

Door uw initiatief onder de aandacht te brengen bij dergelijke organisaties, zal de bekendheid van het initiatief groeien. Benader ook sportverenigingen in de regio die ervaring hebben met de participatie van sporters met autisme.

Via [NOC*NSF](#) kunt u zien welke folders en brochures voor deskundigheidsbevordering op het gebied van aangepast sporten er al ontwikkeld zijn voor uw sport.

Een aanrader om trainers een kijkje te laten nemen in de wereld van autisme, is het AutismeBelevingsCircuit (ABC), ontwikkeld door Autisme Centraal, aangeboden door [REC Oost-Nederland](#).

Beleid kader (trainers, coaches en begeleiders)

De technische commissie van uw vereniging kan de werkgroep autisme op een aantal sporttechnische zaken ondersteunen. De werkgroep en de technische commissie moeten onderling de opleiding, werving en vergoeding van het kader goed afstemmen.

NOC*NSF biedt regionaal [workshops](#) aan waarin trainers en coaches leren:

- om gedragingen die voortkomen uit autisme te herkennen en begrijpen;
- om de communicatie aan te passen aan een sporter met autisme;
- om structuur aan te brengen in tijd, activiteit, ruimte en zichzelf binnen een training of wedstrijd.

Deze workshops worden ondersteund door [e-learning](#) en een [reader](#).



Leg duidelijk uit en visualiseer afspraken

Bron: [Poster Autisme Sterke Kanten Sport](#)

Copyright ©: Uitgeverij Pica

Beleid accommodatie en omgeving

Een voorspelbare, duidelijke en overzichtelijke omgeving met zo min mogelijk afleidende prikkels brengt orde en overzicht en voorkomt chaos in het hoofd van sporters met autisme. Ze krijgen een veilig gevoel doordat ze vat hebben op de omgeving. Daardoor wordt het voor hen makkelijker om de aandacht op de sportactiviteit te richten en de concentratie vast te houden.

Tips voor een autismevriendelijke accommodatie

- Hang eenduidige wegwijzers door het hele gebouw. Zorg voor een duidelijke route (toiletten).
- Gebruik herkenbare pictogrammen.
- Geef verschillende ruimtes (kleedkamer, kantine, douche enzovoort) duidelijk zichtbare nummers, pictogrammen of namen. Het moet duidelijk zijn waar verschillende ruimtes voor bedoeld zijn.
- Hang op iedere verdieping of vleugel van het gebouw een duidelijke plattegrond op met bijbehorende nummers, pictogrammen of namen.
- Hang de clubregels op een duidelijk zichtbare plek.
- Hanteer herkenbare kleuren voor verschillende soorten ruimtes.
- Deel een grote onoverzichtelijke ruimte (kantine, kleedkamer) op in kleinere ruimtes door kasten of banken.
- Wees alert op bijzondere zaken in de ruimte, zoals kunstwerken. Deze kunnen angst oproepen.
- Plaats algemene mededelingen en informatie over wedstrijden, kleedkamerindeling en dergelijke overzichtelijk op een bord of scherm en/of plaats dit op internet. (Bijvoorbeeld: jongens C2, kleedkamer 5, veld 3.)
- Houd muren, vloer en plafond rustig en zo neutraal mogelijk.
- Creëer vaste 'ontmoetingsplaatsen' (vertrekpunt uitwedstrijden, teamtafel in kantine).
- Zorg voor een overzichtelijke fietsenstalling.
- Richt een prikkelarme rustplek en/of time-outruimte in (bankje, paaltje enzovoort.).
- Geef materialen een vaste plek en markeer deze.
- Leg materialen van tevoren klaar zodat de sporter deze zelf kan pakken.



Financieel beleid: inkomsten, uitgaven, subsidies en sponsorwerving

U moet voor de plannen wat betreft het sportaanbod voor personen met autisme ook een begroting opstellen. Hierin kunnen een aantal zaken aan de orde zijn die buiten de reguliere begroting van de vereniging vallen.

Mogelijke extra inkomsten:

- contributie nieuwe leden;
- eventuele bijdrage sponsors;
- subsidies van bijvoorbeeld gemeente of fondsen, zoals het [Oranjefonds](#) of de [Nederlandse Stichting voor het Gehandicapte Kind](#) (NSGK). Of kijk op: www.aanvraag.nl. Deze site is het startpunt voor het indienen van aanvragen voor financiële steun bij onder meer de NSGK en het VSBfonds. De site is bedoeld voor organisaties die zich met projecten inzetten voor het verbeteren van de kwaliteit van leven van mensen met een functiebeperking;
- [bureau subsidiewerf](#) adviseert hoe en op welke manier projecten door particuliere (regionale fondsen) gefinancierd kunnen worden. Het bureau levert advies op maat;
- [sportsubsidiewijzer](#): deze interactieve tool stelt u in staat snel en eenvoudig, aan de hand van enkele vragen, de regelingen te vinden die het beste aansluiten op uw beleids- en projectdoelen.

Mogelijke extra kosten:

- extra begeleiding op de groepen waar sporters met autisme in participeren, dus eventueel meer vergoedingen voor trainers;
- accommodatie: er moeten aparte ruimtes zijn voor omkleeden, introductie en de training of wedstrijd zelf. Daarnaast is het voor de doelgroep makkelijker om te concentreren als de sportruimte groot genoeg is en alles duidelijk is aangegeven, zodat er niet te veel prikkels zijn;
- publiciteit: kosten voor drukken promotiefolders enzovoort;
- materialen ten behoeve van de structuur in tijd, ruimte en activiteiten (bijvoorbeeld kleurenklok, stopwatch, gekleurde hesjes, schermen);
- hulpmiddelen in verband met zwakke motoriek en prikkelgevoeligheid (denk aan een racket met korte steel, een trage shuttle, een zachte bal, maar ook een rustig paard, een speciale fiets enzovoort).



Durf voor deze sporter een uitzondering te maken

Bron: [Poster Autisme Sterke Kanten Sport](#)

Copyright ©: Uitgeverij Pica

Stap 3: uitvoering van activiteiten

Kader voorlichten, leden informeren

U kunt de leden informeren via het clubblad, website of via een aparte ledenbrief. Regelmatig aandacht schenken aan de activiteiten is nodig om het sportaanbod voor personen met autisme binnen de vereniging te laten leven. Mondeling toelichting geven op de plannen tijdens een verenigingsavond, zoals een ALV of een kaderbijeenkomst, werkt effectief. Dan kunt u ingaan op vragen van leden. Voorlichting over de opvang van en de omgang met deze sporters is noodzakelijk om niet-noodzakelijke drempels en vooroordelen weg te halen (zie ook [Draagvlak creëren](#)). U zult vooral het kader goed moeten informeren dat te maken krijgt met de sporters met autisme. Voor de mensen die de begeleiding van de sporters met autisme op zich nemen, heeft de Academie voor Sportkader/NOC*NSF een [module 'Autisme in de Sport'](#) ontwikkeld om trainers handvatten te geven in het trainen, coachen en begeleiden van sporters met autisme.

In gesprek met bestaande leden met autisme

Als er binnen de vereniging acties zijn ondernomen om tegemoet te kunnen komen aan de behoeften van leden met autisme moet dit ook teruggekoppeld worden. Laat aan uw leden zien dat er gewerkt wordt aan randvoorwaarden om sporters met autisme binnen de reguliere groepen te laten sporten.

Het kan zijn dat het sportaanbod niet goed is afgestemd op de behoeften van sporters met autisme die al lid zijn van de vereniging. Het is dan van belang dat de werkgroep een gesprek voert met de sporter, de trainer en eventueel de ouders. Hiervoor kunt u ook gebruikmaken van een [portfolio](#). In een portfolio wordt de ontwikkeling van leden met autisme opgeschreven. Op deze manier krijgt de vereniging inzichtelijk of het sportaanbod wordt verbeterd. In een eerste gesprek met de bestaande leden kunt u een start maken met een [portfolio](#). Tijdens dit eerste gesprek bespreekt u de huidige gang van zaken:

- Wat gaat er goed? Wat gaat er minder goed?
- Welke behoeften heeft de sporter met autisme? Kan of moet de vereniging daar meer aan tegemoet komen? Door wie en op welke manier?
- Hoe is de teamindeling? Is er een maatje aan wie de sporter gekoppeld kan worden?
- Is het kader voldoende professioneel of is bijscholing nodig?

De werkgroep kan met behulp van deze gesprekken verdere acties ondernemen binnen de vereniging om leden met autisme te behouden en eventueel nieuwe leden met autisme te werven. Vooral bij de overgang naar een nieuw seizoen (andere trainer, nieuw team) is het van belang dat de continuïteit in de begeleiding wordt gewaarborgd. Gebruik van een portfolio is dan extra aan te raden.

Informeren en interesseren van personen met autisme

Bij de ledenwervingscampagne gaat het er in eerste instantie over om de doelgroep te informeren over de activiteiten van de vereniging en hen kennis te laten maken met de sport. In een later stadium moet dit uitmonden in een lidmaatschap en zullen de activiteiten zich moeten richten op het vasthouden van deze leden. Dit is dus niet anders dan bij het werven van leden zonder autisme. Wel is het bereiken van deze doelgroep anders. Personen met autisme weten vaak niet dat er sportaanbod binnen de reguliere sport aanwezig is in de eigen regio of hebben negatievere ervaringen met sporten binnen een reguliere sportvereniging. Om de doelgroep te interesseren voor de sport, adviseren we een combinatie van promotiemiddelen te gebruiken.

Beïnvloeders:

- ouders/verzorgers/familie;
- vakleerkrachten lichamelijk opvoeding;
- leerkrachten regulier en speciaal onderwijs;
- medewerkers van vrijetijdsinstellingen en activiteitencentra.

Media:

- mond-tot-mondreclame;
- folders en flyers;
- posters;
- themanummer van uw clubblad;
- clubblad van omliggende verenigingen;

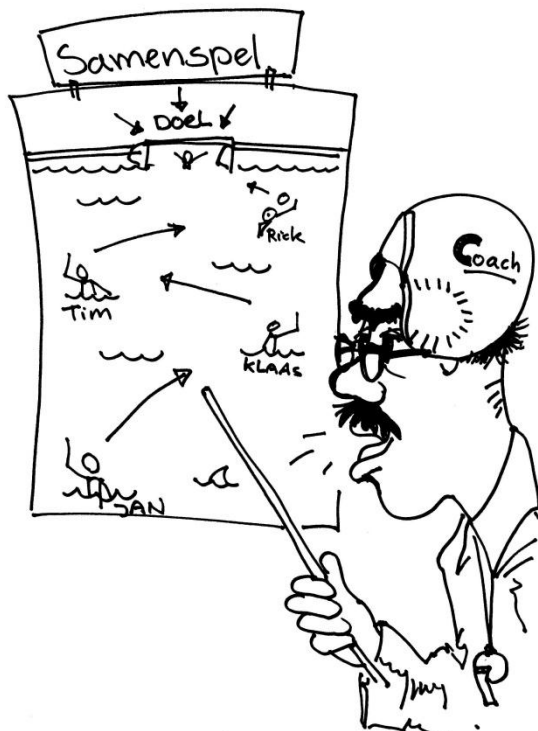
- lokale of regionale bladen;
- lokale of regionale radio- en tv-zenders;
- schoolkrant;
- sociale media: Facebook, Hyves, Twitter.

Het persoonlijk bezoeken van de doelgroep is ook een goede optie.

Kennismakingsactiviteiten organiseren

Voordat personen met autisme lid worden van een vereniging, zullen ze vaak eerst met de sport willen kennismaken en de sfeer willen proeven bij de vereniging. De eerste kennismaking moet direct aanslaan en kan op verschillende manieren:

- via een open dag of instuif voor personen met autisme uit de buurt;
- door het organiseren van een sportdag voor leerlingen met autisme van scholen in de buurt;
- door gastlessen te verzorgen in het speciaal onderwijs;
- via het organiseren van demonstratiewedstrijden en clinics;
- door uitnodigingen te verspreiden om gratis en vrijblijvend een aantal weken bij de club te komen trainen.



Ondersteun het samenspel

Bron: [Poster Autisme Sterke Kanten Sport](#)

Copyright ©: Uitgeverij Pica

Randvoorwaarden waaraan de kennis-makingsactiviteiten moeten voldoen:

- sluit aan bij mogelijkheden, wensen en behoeften van de potentiële deelnemers;
- zo laag mogelijke kosten, liefst gratis;
- richt het aanbod mede op het bevorderen van sociale contacten. Stimuleer de sporters en ouders om bekenden, familie en vrienden mee te nemen. Belangrijk is dat zij ook 'opgevangen' en goed geïnformeerd worden over het sportaanbod voor personen met autisme en het 'verenigingsleven' daaromheen;
- niet eenmalig, maar met vervolgaanbod;
- vrijblijvend: tot niets verplicht;
- zorg voor de aanwezigheid van enthousiaste leden;
- het aanbod moet een recreatief karakter hebben;
- zorg dat deskundige begeleiding aanwezig is die ook in het vervolg de doelgroep binnen de reguliere teams zal begeleiden;
- geef het potentiële lid informatie mee naar huis over de vereniging.

Intake en proeftraining

Aan de hand van een 'intakegesprek' met de sporter en eventueel de ouder(s) maakt (een afgevaardigde van) de werkgroep een beoordeling of het potentiële lid wel of niet binnen de vereniging past en in welk team hij of zij het beste mee kan gaan trainen. Een intakegesprek is vaak een eerste kennismaking waarin duidelijkheid verkregen wordt over de medische, sociale (gedrags-) en fysieke (belasting – belastbaarheid) kenmerken van het potentiële lid.

Voor het achterhalen van deze informatie kan de vereniging gebruikmaken van het [intakeformulier](#), waarin specifieke aandachtspunten, medische gegevens, eventuele motorische beperkingen, soort onderwijs en sportervaring aan de orde

komen. Ook moet in de intake besproken worden of de teamgenoten worden ingelicht over het autisme van de sporter. Op internet zijn veel tips te vinden hoe u dit kunt aanpakken. Hoewel deze vooral gericht zijn op het onderwijs en op broertjes en zusjes, zijn de basisprincipes net zo goed op sportteams van toepassing. Een leuk boek is [Asperger in beeld](#).

Blijkt uit het gesprek dat zowel het potentiële lid als de ouder(s) en de vereniging (werkgroep) enthousiast zijn, dan geven een of meerdere proeftrainingen duidelijkheid of het potentiële lid de sport echt leuk vindt en of hij/zij zich thuis voelt bij de vereniging en het team. Voorafgaand aan de proeftraining is het fijn voor de sporter om vast een keer te komen kijken bij een training en om kennis te maken. Teamgenoten moeten van tevoren op de hoogte worden gebracht van de komst van een nieuw teamlid.

Om de eerste keren iets minder spannend te maken, kan het soms handig zijn de sporter aan een maatje te koppelen, bijvoorbeeld om samen te fietsen en hem wegwijs te maken bij de vereniging.

Leden inschrijven

Het uiteindelijke doel van de kennismakings-activiteiten is de deelnemers als lid in te schrijven bij de vereniging. Het is verstandig om voor de kennismakingsgesprekken een vast contact-persoon binnen de vereniging aan te stellen bij wie het nieuwe lid vanaf dat moment terecht kan.



Bied een proeftraining aan

Bron: [Poster Autisme Sterke Kanten Sport](#)

Copyright ©: Uitgeverij Pica

Naast de vragen die tijdens een intakegesprek aan de orde komen, kunnen ook de volgende punten in het gesprek verduidelijkt worden:

- contributie;
- rechten en plichten lidmaatschap;
- adressen en telefoonnummers van contactpersonen;
- wensen, behoeften en verwachtingen;
- reilen en zeilen van de vereniging, nevenactiviteiten, vrijwilligerstaken;
- wedstrijden;
- trainingen: data, tijd en plaats;
- vervoer.

PUPPYTRAINING TIJDENS DE GYMLES



Uit: Patricia Bouwhuis en Inge Verstraete, *Asperger in Beeld. Leerlingen met Asperger of pdd-nos in het voortgezet onder*
 Uitgeverij Pica, 2010. Overgenomen met toestemming.

Leden behouden

Wanneer uw vereniging een aantal nieuwe leden heeft geworven, is het belangrijk deze ook te behouden. Personen met autisme worden niet alleen lid van een vereniging om te kunnen sporten, maar ook om deel uit te maken van reguliere groepen. Acceptatie en integratie zijn voor hen (en hun ouders) hele belangrijke factoren die hierbij een rol spelen. Dit kan op veel verschillende manieren:

- informeren over rechten en plichten lidmaatschap;
- rekening houden met de specifieke wensen en mogelijkheden;
- bevordering van de sociale contacten;
- onderhouden van de contacten met de nieuwe leden en hun ouders/verzorgers.

Het belangrijkste is ook weer hier: *'Samen wat samen kan, apart wat apart moet!'*

Soms zal het voorkomen dat een sporter toch niet verder wil of dat het gewoon niet gaat op de manier zoals de bedoeling was. Het laatste wat we willen is de sporter op te zadelen met een nieuwe faalervaring. Daarom is het van belang dat ook de uitschrijving zorgvuldig begeleid wordt door een afgevaardigde uit de werkgroep autisme. Samen met ouders bespreekt u waarom het niet gelukt is. Welke factoren zouden een participatie succesvoller kunnen maken, is een andere sport mogelijk geschikter en het belangrijkste: wat wil de sporter zelf?

In dit proces kan de [regionale samenwerkingsstructuur](#) helpen om de sporter met autisme naar een andere sport of vereniging te begeleiden.

Stap 4: afronding

Wanneer de leden zijn ingeschreven en de eerste trainingen zijn gestart, is het goed om alles nog eens op een rijtje te zetten en na te gaan of alles naar wens is verlopen. Bovendien moet worden vastgesteld welke zaken in de toekomst de aandacht verdienen. In deze fase komen de volgende aandachtspunten aan de orde:

- evalueren;
- continueren.

Evalueren

Evalueren gebeurt in veel gevallen automatisch, als verschillende mensen in de vereniging terloops gevraagd wordt wat zij ervan vinden. Na afloop van het project moet echter systematisch en georganiseerd worden geëvalueerd. U moet de verschillende stappen uit het project nalopen. De resultaten moet u afzetten tegen de vooraf geformuleerde doelstellingen. Het verdient aanbeveling een aparte bijeenkomst te organiseren, waarbij de verschillende betrokkenen hun mening kunnen uiten. Na afloop van de evaluatie kunt u een beslissing nemen over de te volgen strategie voor de toekomst. De continuïteit moet immers gewaarborgd worden. Onderwerpen van evaluaties zijn:

- *conclusie*: wat is het algemene oordeel over het project?
- *resultaten*: in hoeverre is de doelgroep bereikt en zijn de doelstellingen van de verschillende onderdelen gerealiseerd? Welke factoren en omstandigheden zijn bepalend geweest voor het slagen of mislukken van het project?
- *verloop*: hoe heeft de werkgroep gefunctioneerd? Hoe was de medewerking binnen en buiten de vereniging? Zijn alle plannen uitgevoerd en is eraan vastgehouden? Is de begroting gehaald?
- *vervolg*: is het sportaanbod voor personen met autisme voldoende ingekaderd in het verenigingsbeleid? Zijn er op termijn voldoende trainers of begeleiders beschikbaar voor de reguliere teams waar sporters met autisme deel van uitmaken? Is er ook in de toekomst voldoende animo te verwachten?

Opmerking: U moet niet alleen na afloop van het project, maar ook tussentijds evalueren. Door geregeld bovenstaande vragen te stellen, kunt u plannen tijdig bijsturen als dat nodig is.

Continueren

Als eenmaal de resultaten bekend zijn, kunt u een plan voor de toekomst opstellen. Het gaat er nu om de leden te behouden en eventueel om het ledenaantal uit te breiden. Het proces van volledige integratie en acceptatie zal niet direct gerealiseerd zijn en moet ook blijvend de nodige aandacht krijgen. Een aantal items die op langere termijn aan de orde komen, zijn:

- van tijd tot tijd bezoeken van activiteiten van andere verenigingen, themabijeenkomsten en districtsbijeenkomsten gericht op sportaanbod voor personen met autisme;
- bezoeken van bijeenkomsten georganiseerd door de sportbond;
- bevorderen van participatie binnen de vereniging;
- zorgen voor tijdige opvolging van de sleutelposities;
- regelmatig evalueren en meningen uitwisselen met de sporters met autisme en hun ouders/verzorgers en de vrijwilligers;
- regelmatig contact onderhouden met externe instanties, personen en organisaties;
- de leden met autisme serieus (blijven) nemen en behandelen als normaal lid.

Bijlagen

Intakeformulier sport en autisme		pasfoto
Persoonlijke gegevens		
Naam		
Adres		
Postcode en woonplaats		
Telefoonnummer	Sporter:	Contactpersoon:
E-mailadres	Sporter:	Contactpersoon:
Geboortedatum		
Datum inschrijving		
Diagnose		
School en niveau		
Medicatie		
Sportervaring		
Gedragsprofiel	Iedere deelnemer met autisme is anders en heeft zijn kwaliteiten en in mindere of meerdere mate last van zijn stoornis, wat zich uit in zijn gedrag. Vul in wat van toepassing is.	
Sterke kanten		
Aandachtspunten	☐ prikkelgevoeligheid (voor geluid, licht, geur, aanraking) ☐ kan zich moeilijk verplaatsen in de ander, kan tactloos overkomen ☐ kan moeilijk omgaan met kritiek en/of complimenten ☐ vindt het moeilijk contact te maken met leeftijdsgenoten ☐ kan zich onaangepast of vreemd gedragen ☐ kan onoplettend overkomen of helemaal niet reageren ☐ kan claimend/overheersend overkomen ☐ vertoont eigenwijs/koppig/boos gedrag in moeilijke/onverwachte situaties ☐ trekt zich terug in moeilijke situaties (loopt weg, blokkeert) ☐ vermijdt oogcontact bij stress of onder druk ☐ heeft moeite met hiërarchie, ziet volwassenen als gelijken ☐ houdt niet van fysiek contact ☐ vindt lichaamstaal moeilijk te begrijpen (non-verbale communicatie) ☐ neemt taal letterlijk (grapjes, spreekwoorden, metaforen) ☐ houdt van vaste gewoontes en regels (deze worden rigide vastgehouden)	

	☐ heeft moeite met samenspel ☐ kan overreageren bij winst en verlies ☐ onder- of overschatting van eigen vermogens ☐ vertoont weerstand/angst bij te hoge doelen, tijdsdruk en veranderingen ☐ bijzonder taalgebruik (ouwelijk, formeel, weinig taal) ☐ traag reactievermogen ☐ motorische beperkingen: ☐ ... ☐ ...
Beschrijving van risicosituaties en mogelijke reacties van de sporter hierop (risicosituaties zijn situaties die angst/stress op kunnen roepen).	
Probleemgedrag = signaalgedrag Kruis aan wat een effectieve bijdrage kan zijn om probleemgedrag te voorkomen	☐ sterke kanten benadrukken en prijzen ☐ duidelijke positieve feedback na de training/wedstrijd ☐ buddy/maatje van dezelfde leeftijd of van een andere leeftijd (niveau) ☐ signaal afspreken met sporter wanneer hij zich angstig, gefrustreerd of opgewonden voelt ☐ een time-outmogelijkheid geven om tot rust te komen. ☐ sporter apart nemen als er signalen van angst/stress zichtbaar zijn ☐ kalm problemen bespreken, geen irritatie/emotie tonen of discussies voeren (GGG-model) ☐ uitzonderingen of veranderingen vooraf melden (per e-mail of sms) ☐ visualisaties geven ter ondersteuning van uitleg ☐ gebruikmaken van een individueel beloningsstelsel ☐ bij bijzonderheden tijdens de training of wedstrijd contact opnemen met ouders/verzorgers (per e-mail of sms) ☐ beschermen tegen pesten, altijd in het zicht houden ☐ teamgenoten op de hoogte brengen ☐ voorspelbaar zijn over inhoud training, namen trainers, wedstrijdschema, veranderingen enzovoort. ☐ ...
Wat is de verwachting van ouders/verzorgers over de extra inzet van de sportclub?	

Uitschrijving	
Datum	
Reden	
Opmerkingen over kennis rondom autisme	
Opmerkingen over extra inzet van de club of vereniging	

Ins en autisme

In dit overzicht geven we een beschrijving van wat u bij een sporter met autisme kunt zien en wat u voor hem of haar kunt doen.

Wat kunt u zien:

- **sociale problemen:** liever alleen zijn, geen interesse in de ander, claimend/overheersend gedrag. Missen van gevoel voor afstand en nabijheid. In contacten minder gericht op leeftijdsgenoten. Moeite met vasthouden van vriendschappen, samenspel, omgaan met winst en verlies. Weinig inlevingsvermogen;
- **weerstand of angst** voor verandering. Rigide vasthouden aan regels. Beperkte interesses;
- **moeite met taal** of juist uitgebreid, deftig taalgebruik. Neemt taal letterlijk, begrijpt ironie of grapjes niet;
- **andere informatieverwerking:** meer gericht op details, moeite met opdrachten uitvoeren. Vertekend beeld van realiteit, onder- en overschatten van eigen vermogens;
- een houterige **motoriek**, op de tenen lopen, moeite met oogcontact, soms moeite met aanraking.

Wat kunt u doen:

- Benoem **positieve elementen**. Weet welke sterke kanten/interesses de sporter heeft en gebruik deze om contact te maken en als beloning.
- Bied **structuur**: zorg voor een overzichtelijke, prikkelarme situatie (licht, geluid, aanraking), duidelijke regels, afbakening van plaats en tijd, opdrachten in tussenstappen. Kondig verandering van tevoren aan.
- **Bescherm** tegen pesten. Bied overall toezicht en onderhoud contact met ouders voor en na.
- **Wees voorspelbaar**, consequent en direct. Noem bij instructie of feedback altijd eerst de naam van de sporter.
- **Vaste opbouw** in training, gebruik de zes w's (wie, wat, waar, wanneer, op welke wijze, wat daarna). Oefening = voordoen (visualiseren) + vertellen (ondertitelen) + nadoen (check begrip).
- **Wees voorzichtig** met het stellen van eisen aan tempo en prestatie.
- **Stop ongewenst gedrag** tijds. Neem daarbij een neutrale houding aan: emotie wordt moeilijk begrepen. Geef alternatieven voor de volgende keer.
- **Vraag hulp** aan deskundigen (ook ouders!) bij bijzonderheden.

Benader gedragsproblemen als onmacht, niet als onwil!

Standaardbrief aan de leden

[**plak** hier het logo van de vereniging]

Beste leden van (naam vereniging),

Met deze brief willen wij jullie informeren over het project 'Autisme in de sport'. Dit project is een initiatief van de Academie voor Sportkader om mensen met autisme te laten meedraaien in reguliere sportverenigingen, waar mogelijk in reguliere teams.

Het bestuur van (naam vereniging) wil graag aan dit mooie project meewerken, omdat bekend is dat mensen met autisme vaak moeite hebben om hun favoriete sport uit te oefenen. Dat komt doordat er weinig rekening wordt gehouden met hun bijzonderheden. Maar een paar aanpassingen kunnen vaak al een wereld van verschil maken. Daarom willen we investeren in het opleiden van trainers en coaches op het gebied van autisme. Het doel is een toegankelijke vereniging voor iedereen.

Het project heeft echter geen kans van slagen zonder de hulp van vrijwilligers. Daarom stellen wij de vragen:

- Wie wil plaatsnemen in de werkgroep autisme (denk aan ledenwerving, sponsoring, randvoorwaarden)?
- Wie wil de module 'Autisme in de sport' volgen en gespecialiseerde trainer/coach worden?
- Wie kent er in zijn omgeving eventueel geïnteresseerde toekomstige leden met autisme?

Bij een aantal trainingen is er gelegenheid voor toekomstige leden met autisme om kennis te komen maken met (sport invullen). Bij deze trainingen is extra begeleiding aanwezig, namelijk trainers die hiervoor speciaal zijn opgeleid. Het kan dus zijn dat er bij u(w kind) in de groep of het team iemand met autisme komt meetrainen.

Voor vragen en aanmeldingen, neem contact op met (naam en contactgegevens).

Wij vertrouwen op uw medewerking. U vindt het toch ook gewoon logisch dat onze sportclub openstaat voor verschillen?

Vriendelijke groet,

Portfolio sport en autisme Samen met sporter en /of ouders invullen		
Naam sporter		
Team		
Trainer	Naam Telefoonnummer E-mailadres	
Coach	Naam Telefoonnummer E-mailadres	
Coördinator werkgroep autisme	Naam Telefoonnummer E-mailadres	
Invalmomenten	☐ 1 keer per week ☐ 1 keer per maand ☐ bij calamiteiten ☐ anders.....	

Sterke kanten (overnemen uit intakeformulier)	
Aandachtspunten (overnemen uit intakeformulier)	



Nederlands
Olympisch Comité
Nederlandse
Sport Federatie

