

Vrijetijdsbesteding zoeken

Stap 1: Zicht krijgen op de mogelijkheden

Begeleide vrijetijdsactiviteiten, wat is het aanbod in je buurt?

- Zijn er speelpleinen met begeleiding tijdens de schoolvakanties?
- Zijn er jeugdbewegingen?
- Welke sportcomplexen zijn er in je gemeente?
- Welke clubs zijn er in je regio: sportclubs, muziekverenigingen, clubs voor gezelschapsspelen, verenigingen van verzamelaars, ...?
- Welke speciale evenementen organiseert je gemeente: feesten, animatie, ontdekkingstochten, ... ?
- Is er vrijwilligerswerk dat je in jouw buurt of regio kan verrichten?

Enkele mogelijkheden voor je speurtocht:

- Doe een rondvraag bij familie, vrienden, burens, ouders die je op school of in verenigingen ontmoet.
- Raadpleeg vrijetijdsgidsen.
- Neem een kijkje op de website van je stad of gemeente: niet zelden vind je er rubrieken zoals 'sport', 'ontspanning' of 'cultuur'.
- Vraag informatie op bij ziekenfondsen, ook bij deze waarvan je geen lid bent. Veel ziekenfondsen organiseren immers leuke activiteiten of vakantieverblijven voor alle leeftijden.
- Wil je weten wat, waar en wanneer er iets te doen is, surf dan naar www.UiTinVlaanderen.be of www.wattedoen.be
- De provincies en vele steden en gemeenten zijn verbonden met de UiTdatabank. Op www.cultuurnet.be vind je alle links naar de online UiTagenda's en een overzicht van de gedrukte UiTagenda's.
- Vele gemeenten organiseren een vakantieprogramma voor kinderen en jongeren. Met een [Grabbelpas](#) kan je een jaar lang aan allerlei sociaal-culturele, sportieve en spelactiviteiten deelnemen. Vraag inlichtingen in de jeugddienst van je gemeente. Hier vind je het [contactgegevens van de jeugddienst in je gemeente](#).

- Sporten is niet alleen gezond voor het lichaam, het is voor velen een ideale manier om spanning en stress kwijt te geraken. Ook de allerkleinsten kunnen al 'sporten'. In heel wat gemeenten vind je bewegingsscholen.
- Op zoek naar vrijwilligerswerk? Surf naar www.vrijwilligerswerk.be
- Een echte aanrader: met de zoekmachine op de portaalsite van Jeugdmaps.be vind je onder meer jeugdbewegingen en speelpleinwerkingen in je buurt.
- Bel naar de [Autismetelefoon](tel:078152252) 078/152 252

Stap 2: Keuze maken

- Sport is doorgaans een goede keuze. Sporten biedt tal van voordelen, hoe jong of hoe oud je ook bent: je slaapt beter, je voelt je beter in je lijf, je zelfvertrouwen groeit, je ontwikkelt sociale vaardigheden, zin voor fairplay, enz.
- Laat je bij je keuze leiden door wat je kind graag doet en wat zijn mogelijkheden zijn. Staar je dus niet blind op de beperkingen.
- Zet je doelstellingen op een rij en bekijk welke activiteiten hieraan voldoen. Voorbeelden van doelstellingen:
 - wekelijkse activiteit
 - veel buitenactiviteiten
 - contact met leeftijdsgenootjes
 - maximum 10 km van huis



De vrijetijdsactiviteiten hebben niet als doel om vaardigheden te verwerven. Je kind kan plezier beleven in het kinderbadje zonder dat het daarom hoeft te leren zwemmen. Deelnemen op zich kan het hoofddoel zijn zonder dat er iets geleerd hoeft te worden. Een concert bijwonen, supporteren voor een favoriete voetbalclub, ... en niet bijkomend leren het openbaar vervoer nemen.

Stap 3: Je kind voorstellen

Zodra je een lijstje hebt gemaakt van mogelijke activiteiten voor je kind en van de plaatsen waar ze worden aangeboden, kan je contact opnemen met de organisatoren. Als zij interesse tonen voor een deelname van een jongere met autisme, kan je een afspraak maken. Stel je kind tijdens deze eerste ontmoeting aan hen voor.

- Beperk je niet tot de problemen; spreek ook over de sterke punten, de interesses.
- Vergeet niet dat weinig mensen echt op de hoogte zijn van wat autisme precies inhoudt en dat er nogal wat vooroordelen de ronde doen ('erg lastige kinderen', 'gedragsproblemen', ...). Daarom is de manier waarop je jouw kind voorstelt zo belangrijk: geef geen vertekend beeld, benadruk de capaciteiten maar blijf ook realistisch over de problemen.
- Geef ook duidelijk te kennen dat deze ervaring erg verrijkend kan zijn, zowel voor je kind als voor de anderen.

tip

Gebruik 'De Wegwijzer' om informatie over je kind te bundelend en door te geven. Je vindt De Wegwijzer op onze website in het deel 'De omgeving ondersteunen'.

Stap 4: Nagaan of de activiteiten en de omkadering voor je kind geschikt zijn

Probeer je goed te informeren, mogelijke vragen:

- Wat zijn de praktische voorwaarden (plaats, uur, benodigd materiaal, aangepaste kleding)?
- Hoe groot is de groep? Hoeveel begeleiders zijn er voor de groep?
- Mag er iemand mee die je kind zal ondersteunen? Bijvoorbeeld, een vrijwilliger of kennis, een persoonlijke assistent (in het kader van het PAB-budget)? Moet deze persoon dan ook ingeschreven zijn? Zijn er extra kosten?
- Kunnen er voor sommige zaken uitzonderingen gemaakt worden? Bijvoorbeeld, een alternatief menu, alleen mogen eten, niet aan alles moeten deelnemen ...
- Kan je samen met je kind een rondleiding krijgen?
- Op welke manier kan je begeleiders informatie over je kind bezorgen?
- Kan je de begeleiders ontmoeten of contactgegevens krijgen?
- Kan er een vertrouwenspersoon voor je kind worden gezocht bij wie het terecht kan met vragen of wanneer je kind zich niet veilig voelt?