



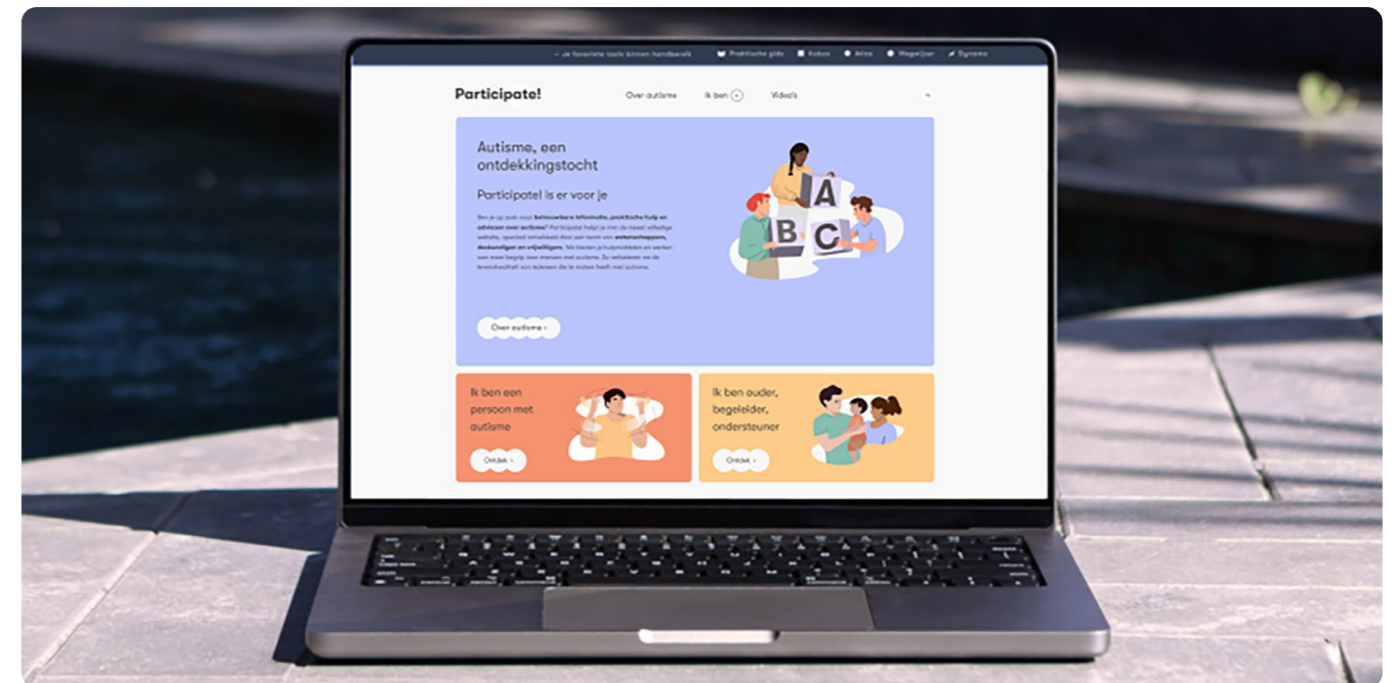
Een diagnose autisme als volwassene

Een gids vol herkenning, informatie en wegwijzers

Participate!

Met en voor mensen met autisme

Deze brochure ontstond vanuit een duidelijke vraag van mensen die op volwassen leeftijd een autismediagnose kregen. Hun ervaringen en verhalen waren ons vertrekpunt. Volwassenen met autisme gaven richting aan de inhoud, vertelden wat zij nodig hadden in die periode en wat voor hen helpend was. Zo werd deze brochure stap voor stap iets *voor en door mensen met autisme*.



Samenwerking

Deze brochure is het resultaat van een nauwe samenwerking met Autisme Vlaanderen en werd gerealiseerd met de steun van de Vlaamse overheid, Departement Zorg.

Over Participate

Op nl.participate-autisme.be vind je een brede waaier aan informatie over autisme. De website is een plek waar mensen met autisme, ouders, familie, professionals en iedereen die op zoek is naar betrouwbare kennis terecht kan.

Je vindt er duidelijke uitleg, herkenbare verhalen en concrete handvatten die helpen om autisme beter te begrijpen en ermee om te gaan. Participate wil een toegankelijk platform zijn dat richting en houvast biedt, ongeacht vanuit welke vraag je vertrekt.



Inhoud

Je diagnose verwerken en begrijpen

- 7 Bekomen van spanning
- 8 Een mix aan emoties
- 9 Wie ben ik nu?
- 10 Waarom nu pas de diagnose?
- 11 Ervaringsverhalen en lotgenotencontact
- 12 Wat is autisme?
- 16 Wat kan helpen

Wat kan je zelf doen?

- 19 Vertellen over je diagnose
- 20 Je autisme in kaart brengen
- 21 Hulpbronnen ontdekken en gebruiken
- 22 Overbelasting voorkomen
- 24 Vraag om aanpassingen

Welke hulp bestaat er?

- 27 Eerste hulp bij vragen en zorgen
- 28 Financiële steun
- 29 Zorg via erkende diensten
- 30 Privépraktijken
- 31 Sociale diensten
- 32 Praktische hulp
- 33 Opvoedingshulp

Onderwijs

- 35 Studeren met autisme
- 36 Een opleiding kiezen
- 37 Studeren en werken combineren
- 38 Secundair diploma halen
- 40 Online en blended leren
- 41 Stage lopen met autisme
- 43 Praktische studietips

Werk

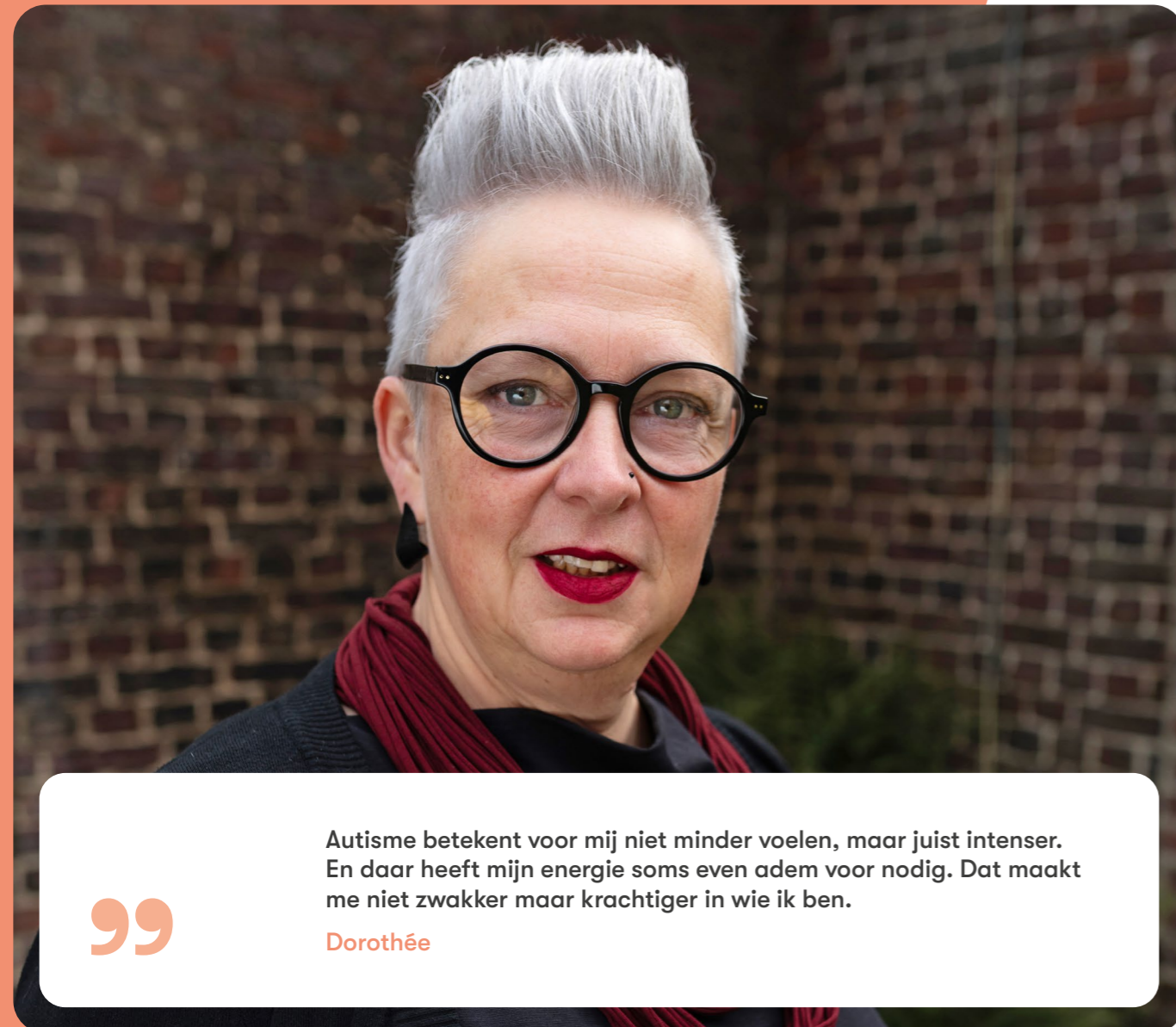
- 45 Werk zoeken
- 46 Vrijwilligerswerk
- 47 Werken met autisme
- 48 Je diagnose delen op het werk

Je diagnose verwerken en begrijpen

Een autismediagnose op volwassen leeftijd kan veel in beweging zetten. Je krijgt nieuwe woorden voor dingen die misschien al lang meespeelden, en dat kan tegelijk rust geven én vragen oproepen. Je kan vroegere ervaringen anders gaan plaatsen: wat je al lang voelde, krijgt betekenis en samenhang. Hoe dat proces verloopt en hoeveel tijd het vraagt, kan verschillen.

In dit deel lees je over thema's die in die eerste periode vaak naar voren komen: spanning die kan blijven nazinderen, wisselende emoties, vragen over identiteit en waarom autisme soms pas later wordt herkend. We leggen ook uit hoe autisme zich kan uiten en hoe je zicht kan krijgen op je eigen kenmerken, sterktes en noden.

Het is geen stappenplan, maar een kader dat kan helpen om te begrijpen wat deze diagnose voor jou kan betekenen.



Autisme betekent voor mij niet minder voelen, maar juist intenser. En daar heeft mijn energie soms even adem voor nodig. Dat maakt me niet zwakker maar krachtiger in wie ik ben.

Dorothée

Je diagnose verwerken en begrijpen

Bekomen van de spanning

Het traject naar een diagnose kan erg vermoeiend zijn. De twijfels vooraf, het wachten, de gesprekken en testen vragen veel energie. Misschien moest je jezelf verantwoorden tegenover anderen. Of je voelde je lang niet gezien. Dat laat sporen na. Ook na de diagnose kan de spanning blijven hangen.

”

Het hele traject was vermoeiender dan ik had verwacht. Steeds opnieuw uitleggen, twijfelen, wachten... dat kruipt in je lijf.

Louise

Een pauze nemen is geen stilstand. Gun jezelf tijd om te recupereren en alles te laten bezinken. Als je lichaam en hoofd wat kalmer aanvoelen, ontstaat er ruimte om na te denken over wat de diagnose voor jou betekent. Rust is geen luxe, maar nodig om helder te kunnen denken en keuzes te maken. Wanneer je overprikkeld of uitgeput bent, voelt bijna alles zwaarder. Door rust te zien als hersteltijd, geef je jezelf betere voorwaarden om verder te kunnen. Wat helpt, verschilt per persoon: wandelen, alleen zijn, praten met iemand die je vertrouwt, iets creatiefs doen of even niets moeten.

Maar soms heb je net géén tijd meer om nog langer uit te stellen, omdat het al te lang schuurt, omdat je snakt naar rust, erkenning of gewoon duidelijkheid. Sommige vragen branden al jaren, andere patronen wringen al even lang. In zulke momenten wil je geen kalm advies; dan wil je verandering, herkenning, antwoorden.

”

Ik had al jaren het gevoel dat er iets niet klopte. Dus toen de diagnose er eindelijk was, wilde ik niet stilstaan. Ik wilde begrijpen waarom ik zo vaak vastliep. En dan stap voor stap bekijken wat ik kon veranderen.

Annick

Voor de ene is tijd nemen een vorm van rust. Voor de ander is het eindelijk tijd om dingen te benoemen die al te lang verzwegen zijn. Wat jij nodig hebt, mag verschillen van wat anderen doen of zeggen, jij bepaalt wat je toelaat en op welk moment.

Stilstaan bij jezelf

- Schrijf drie dingen op die jou (vroeger of nu) helpen om tot rust te komen.
- Noteer ook één ding dat je graag vaker zou proberen (hoe klein ook).
- Kijk of je één van die dingen deze week kan inplannen.

Voorbeeld

Rust vind ik door een korte wandeling te maken en mijn telefoon weg te leggen. Muziek luisteren helpt ook. Ik wil deze week vaker een kwartier lezen voor het slapengaan.

Waarom helpt dit?

Door je eigen manieren van ontspannen te herkennen en er bewust tijd voor te maken, gun je jezelf meer herstelmomenten.

Een mix aan emoties

Een autismediagnose op volwassen leeftijd kan veel losmaken. Sommige mensen voelen opluchting: eindelijk valt er iets op zijn plaats. Anderen ervaren vooral verwarring, twijfel of ongeloof. Misschien had je nooit gedacht dat je autistisch zou zijn, of voelt het nog niet alsof dit echt bij jou past.

Al die gevoelens kunnen elkaar afwisselen of tegelijk aanwezig zijn. Opluchting kan samengaan met verdriet, boosheid of onzekerheid. Je mag tijd nemen om te wennen aan dit nieuwe stukje informatie over jezelf.

Voor wie zich jarenlang heeft aangepast aan de verwachtingen van anderen, kan dit extra heftig zijn. Steeds weer proberen te voldoen aan wat anderen verwachten kost veel energie. Het kan leiden tot stress of het gevoel dat je wat van jezelf kwijtgeraakt bent.

Niet iedereen voelt zich opgelucht na de diagnose. Naast twijfel of verdriet kan er ook boosheid zijn: op jezelf, op hulpverleners die je niet begrepen, of op een maatschappij die weinig ruimte liet voor wie jij bent. Je hoeft die woede niet meteen uit te leggen of weg te duwen; ze toont wat voor jou belangrijk is en waar je grenzen liggen.

Emoties kunnen ook zo intens zijn omdat je levensverhaal plots een andere betekenis krijgt. Wat je vroeger zag als 'lui zijn', 'niet opletten' of 'niet sterk genoeg zijn', blijkt vaak gelinkt aan hoe jouw brein werkt en hoeveel inspanning dat jarenlang vroeg. Door die blik te verschuiven, ontstaat ruimte voor mildheid en voor keuzes die beter bij je passen.



Je mag boos zijn op een wereld die je decennialang onzichtbaar maakte.

Tistje / tistje.com

Veel voorkomende eerste reacties

- Opluchting: eindelijk een verklaring
- Twijfel: past dit label wel bij mij?
- Woede: waarom zag niemand dit eerder?
- Verdriet: verlies van jaren aanpassen

Stilstaan bij jezelf

- Noteer drie emoties die je voelde vlak na de diagnose.
- Noteer drie emoties die je vandaag voelt.
- Vergelijk: zijn er dingen veranderd of hetzelfde gebleven?

Voorbeeld

Vlak na de diagnose voelde ik vooral boosheid en verdriet, omdat ik dacht aan de gemiste jaren. Nu voel ik vooral opluchting en rust, omdat ik mezelf beter begrijp.

Waarom helpt dit?

Door emoties te benoemen, herken je dat verschillende gevoelens naast elkaar mogen bestaan en dat verandering in de tijd normaal is.



De late diagnose autisme voelde als een opluchting en een thuiskomen. De zoektocht naar mezelf kon beginnen. Alle maskers vielen af.

Maarten

Wie ben ik nu?

Een diagnose verandert jou niet als persoon, maar wel hoe je naar jezelf kijkt. Je krijgt woorden voor dingen die misschien al lang meespeelden.

Die nieuwe woorden kunnen helpen om vroegere ervaringen anders te begrijpen: waarom bepaalde situaties zoveel inspanning vroegen, waarom je je zo vaak hebt aangepast of waarom sommige strategieën hielpen, maar tegelijk veel energie kosten.

Wat een diagnose betekent, verschilt van persoon tot persoon. Voor de één voelt autisme vooral als een verklaring; voor de ander is het een deel van de identiteit. Hoe jij het beleeft, is persoonlijk. Je ontdekt gaandeweg wat de diagnose betekent voor hoe je naar jezelf kijkt, naar je verleden en naar je toekomst. Dat proces heeft geen vaste vorm of tempo.



Mijn lichaam heeft uiteindelijk beslist dat het genoeg was. Nu wil ik dichter bij mezelf blijven. Minder doen alsof.

Eddy



Mijn diagnose hielp me milder te zijn voor mezelf. Ik deed al mijn hele leven zo hard mijn best om te voldoen aan wat anderen verwachten. Dat mocht ik eindelijk loslaten.

Eline

Stilstaan bij jezelf

Sta stil bij hoe je zelfbeeld is veranderd door je diagnose.

- Schrijf één zin over wie je dacht dat je was vóór de diagnose: 'Ik was iemand die ...'
- Schrijf één zin over hoe je jezelf nu ziet: 'Ik ben iemand die ...'
- Schrijf één zin over hoe je jezelf in de toekomst wil zien: 'Ik wil iemand zijn die ...'

Voorbeeld

Ik was iemand die vaak dacht dat ik lui was. Ik ben iemand die gewoon sneller overprikkeld raakt. Ik wil iemand zijn die zichzelf meer ruimte geeft om mijn eigen tempo te volgen.

Waarom helpt dit?

Door verleden, heden en toekomst naast elkaar te zetten, ontdek je dat je identiteit breder is dan je diagnose.



Ik heb gedurende lange tijd niet goed voor mezelf gezorgd: weinig rust en recuperatie in mijn dag- en weekstructuur en systematisch te veel hooi op mijn vork nemen ... dat is de laatste jaren aan het veranderen: zelfzorg staat nu veel centraler.

Hannelore

Waarom nu pas de diagnose?

Veel mensen stellen zich die vraag. Velen pasten zich jarenlang aan, camouflerden of gingen gewoon door, tot het op een bepaald moment niet meer ging. Een burn-out, een verlies, de geboorte van een kind kan je draagkracht zwaar op de proef stellen.

Sommigen herkennen autisme via hun kinderen, bij wie het wél wordt opgemerkt. Anderen zoeken hulp voor iets anders en ontdekken gaandeweg dat er meer meespeelt. Ook de kennis over autisme is veranderd. Jarenlang keek men vooral naar jongens met opvallend gedrag, waardoor wie sociaal, plichtsbewust of goed aangepast was vaak onder de radar bleef. Veel mensen herkennen autisme bij zichzelf pas wanneer ze verhalen van anderen lezen.

Hoe autisme wordt herkend en beleefd, hangt ook samen met andere aspecten van wie je bent: je gender, seksuele oriëntatie, culturele achtergrond, levensomstandigheden of andere neurodivergenties.

”

Het is geen ‘te late’ diagnose. Het feit dat ik nu meer inzicht heb, betekent dat ik de kans krijg om mezelf beter te begrijpen en te ondersteunen. Dit is waardevol, ongeacht wanneer de diagnose komt.

Marc

”

Mijn diagnose kreeg ik pas op 43-jarige leeftijd, nadat mijn kinderen die gekregen hadden en ik stap voor stap begon te beseffen dat dit ook heel wat bij mezelf kon verklaren.

Hannelore

Vrouwen en mensen die stil of plichtsbewust zijn, krijgen vaak geen of pas laat een diagnose. Queer personen vertellen dat hun autisme soms minder zichtbaar is dan hun geaardheid. Voor mensen die opgroeien in armoede of met taal- en communicatiedrempels is ondersteuning soms minder toegankelijk, omdat de hulpverlening nog niet altijd voldoende is afgestemd op uiteenlopende achtergronden en noden.

Die ervaringen tonen één rode draad: autisme wordt niet altijd even snel of juist herkend, afhankelijk van de bril waarmee men naar iemand kijkt.

”

Als queer persoon weet je hoe het voelt om ‘anders’ te zijn. Maar mijn autisme voelde nog onzichtbaarder. Mensen konden wel plaatsen op wie ik val, maar niet wie ik ben.

Dieter

”

Thuis was hulp zoeken geen gewoonte. Ik hield veel binnen tot het soms ontplofte. Pas jaren later begreep ik dat ik niet lastig was, maar autistisch en niemand had het door.

Godelieve

Ervaringsverhalen en lotgenotencontact

Veel mensen vinden steun in de ervaringen van anderen. Dat kan in een praatgroep, via boeken of online, of gewoon door te praten met iemand die hetzelfde meemaakte.

Lotgenotencontact is vaak waardevol omdat je je niet hoeft te verantwoorden. Anderen begrijpen vaak meteen wat je bedoelt. Je kan helemaal jezelf zijn, nieuwe manieren ontdekken om met situaties om te gaan en merken dat er niet één juiste manier is om te leven met autisme. Het kan ook gewoon opluchten om te delen wat je doormaakt of om te merken dat jouw beleving ertoe doet.

Toch is lotgenotencontact niet voor iedereen passend. Sommige mensen worden er onrustig van of voelen zich overweldigd. Je mag afstand nemen, alleen meelesen of kiezen voor één-op-één-contact. Wat vandaag te veel voelt, kan later juist waardevol blijken.

Mogelijkheden voor contact en verhalen

- **PAS(S)-groepen:** zelfhulpgroepen voor (jong) volwassenen met autisme.
- **Praatgroepen en infohuizen (Autisme Vlaanderen):** veilige plekken voor ontmoeting en uitwisseling.
- **LAVA Salons:** ontmoetingsmomenten rond thema's die aansluiten bij de interesses en noden van de deelnemers.
- **Online gemeenschappen:** gesloten Facebook-groepen, fora of Discord-servers waar je kan meepraten of meelesen.
- **Podcasts en blogs:** actuele en herkenbare ervaringsverhalen van mensen met autisme
- **Boeken en getuigenissen:** autobiografieën of persoonlijke verhalen van volwassenen met autisme.

”

In een gesloten Facebookgroep voor neurodivergente volwassenen voelt het veilig om gewoon mee te lezen.

Maarten

Stilstaan bij jezelf

- Schrijf twee vormen van contact op die je op dit moment wél aanspreken.
- Schrijf één vorm op die je (nog) niet wil proberen.
- Denk even na: waarom voelt dat zo voor jou?

Voorbeeld

Een podcast beluisteren en een boek lezen lijken me haalbaar. Maar een praatgroep voelt nu te intens.

Waarom helpt dit?

Door je voorkeuren te benoemen, kan je beter kiezen wat jou steun geeft en hoef je niet alles tegelijk te proberen.



”

(H)erkenning van lotgenoten doet deugd, het geeft een gevoel van verbondenheid.

Tinne

Wat is autisme?

Autisme ontstaat vanuit een neurobiologische aanleg die in wisselwerking met andere factoren tot uiting komt, en beïnvloedt hoe iemand informatie verwerkt, denkt, voelt en waarneemt. Het vormt een spectrum waarin elke persoon unieke combinaties van kenmerken en uitdagingen ervaart. Het woord 'spectrum' verwijst niet naar een schaal van licht naar zwaar, maar naar de brede variatie in hoe autisme zich uit én in hoeveel ondersteuning iemand nodig heeft. Wat voor de ene helpend of moeilijk is, geldt niet noodzakelijk voor een ander.

De kenmerken van autisme zijn meestal al van jongs af aan aanwezig, maar de manier waarop ze zichtbaar zijn, verschilt sterk per persoon en per levensfase. Autisme kun je niet altijd zien. Wat voor de buitenwereld onzichtbaar blijft, kan voor de persoon zelf intens zijn, zeker wanneer iemand zich sterk aanpast.

Veel voorkomende kenmerken zijn :

• Verschillen in sociale interactie en communicatie

Sociale signalen worden soms anders opgemerkt of geïnterpreteerd. Daardoor vragen sociale situaties meer bewuste aandacht om ze te begrijpen of te volgen. Dat kan vermoeiend zijn, maar diezelfde aandacht kan ook helpen om contact eerlijk en zorgvuldig aan te gaan.

• Behoeftte aan voorspelbaarheid en herhaling

Onverwachte gebeurtenissen of onduidelijke afspraken kunnen spanning veroorzaken. Vertrouwde routines of intense interesses helpen om overzicht te houden en grip te krijgen op wat er gebeurt.

• Zintuiglijke verwerking

Geluid, licht, aanraking, geur of beweging kunnen intenser, subtieler of wisselend worden ervaren. Dat kan leiden tot over- of ondergevoeligheid, of tot een sterke voorkeur of afkeer voor bepaalde prikkels.

Sommige mensen zoeken actief prikkels op, bijvoorbeeld via herhaalde bewegingen of handelingen. Dit wordt "stimmen" genoemd. Het kan helpen om spanning te reguleren, emoties te uiten of focus te houden.

De manier waarop prikkels worden ervaren, verschilt van persoon tot persoon en kan ook per zintuig en per situatie anders zijn.

• Informatieverwerking

Informatie wordt vaak diepgaand en met veel aandacht voor detail verwerkt. Daardoor kan het moeilijk zijn om verschillende indrukken tegelijk te integreren of het overzicht te bewaren, zeker in drukke of onvoorspelbare situaties. Tegelijk helpt die manier van denken om patronen te herkennen, grondig te analyseren en creatieve of precieze oplossingen te vinden.

• Uitvoerende functies

Plannen, organiseren of schakelen tussen taken vraagt soms extra inspanning, vooral in situaties die snel veranderen of weinig structuur bieden. Dat kan leiden tot overbelasting, zelfs wanneer iemand goed functioneert of zich sterk aanpast aan verwachtingen. Tegelijk komen sterke uitvoerende vaardigheden vaak tot uiting in contexten met duidelijke regels of ruimte voor detailgericht werk.

Autisme blijft een levenslange eigenschap, maar de manier waarop iemand ermee omgaat kan in de loop van het leven veranderen. Ervaringen, omgeving en ondersteuning hebben daar veel invloed op. Wat vroeger moeilijk was, kan later beter hanteerbaar worden. Dat betekent niet dat autisme verdwijnt, maar dat iemand beter leert herkennen wat helpt en wat overbelast.

Stilstaan bij jezelf

Welke kenmerken herken jij het meest bij jezelf? Noteer er drie en beschrijf kort hoe ze zich tonen in verschillende situaties of periodes.

Voorbeeld

Ik heb nood aan voorspelbaarheid. Als mijn planning verandert, raak ik snel uit balans.

Door op tijd pauze te nemen, lukt het beter om met kleine veranderingen om te gaan.

Waarom helpt dit?

Door te kijken hoe jouw kenmerken zich tonen en veranderen, krijg je zicht op wat je helpt en wat energie kost. Dat inzicht maakt het makkelijker om beter voor jezelf te zorgen en steun te vragen waar nodig.

Wat autisme ook kan betekenen

Vaak hoor je dat mensen met autisme *oog voor detail* hebben, *technisch inzicht of een goed geheugen hebben*, of *goed kunnen analyseren*. Voor sommigen klopt dat, maar lang niet iedereen herkent zich daarin. Want net zoals ieder mens is ook elke persoon met autisme uniek.

Wat jouw sterktes zijn, hangt af van wie jij bent, wat jou boeit, waar je energie van krijgt, in welke context je leeft, en wat je al geleerd hebt. Misschien merk je dat je:

- creatief denkt en originele invalshoeken ziet,
- gevoel voor humor hebt,
- doorzettingsvermogen toont in wat je belangrijk vindt,
- snel verbanden legt die anderen missen,
- zorgvuldig nadenkt en pas reageert als iets klopt,
- gevoel hebt voor rechtvaardigheid,
- een intense beleving of fascinatie hebt voor een onderwerp,
- gevoelig bent voor sfeer en emoties in je omgeving,
- of sterk gericht bent op echtheid en authenticiteit.



”

Ik ben van nature creatief, ondernemend, speels en enthousiast. Autisme sluipt er als een slang doorheen. Voor mij zeker niet eenvoudig om in het dagelijks leven een evenwicht te vinden.

Ruth

Stilstaan bij jezelf

- Noteer drie sterktes die jij bij jezelf ziet.
- Schrijf één situatie op waarin die sterkte jou of anderen hielp.

Voorbeeld

Mijn sterktes zijn creatief denken, gevoel voor humor en goed kunnen luisteren. Bij mijn vrijwilligerswerk in de jeugdbeweging helpt dat om nieuwe ideeën te bedenken en kinderen op hun gemak te stellen.

Waarom helpt dit?

Het versterkt je zelfbeeld en laat zien dat sterktes heel divers kunnen zijn; ook eigenschappen die niet meteen met autisme worden geassocieerd.

Let op: zulke lijstjes zijn nooit volledig. Niet iedereen met autisme herkent zich in de typische kenmerken of talenten. En dat hoeft ook niet.

Soms zijn die sterktes minder zichtbaar wanneer je veel stress of overprikkeling ervaart. Ze kunnen onder de oppervlakte aanwezig blijven en meer naar voren komen wanneer je omgeving beter aansluit bij jouw noden.

”

Wat me vroeger uitputte, helpt me nu in mijn werk. Mijn drang naar precisie maakt me traag in gesprekken, maar zorgt ervoor dat ik fouten zie die anderen missen.

Sarah

Autisme en gender

Vrouwen krijgen nog steeds minder vaak of later een diagnose dan mannen. Dat komt deels doordat het beeld van autisme lange tijd gebaseerd was op onderzoek bij jongens. De officiële criteria sluiten daardoor minder goed aan bij hoe autisme zich bij vrouwen kan uiten.

Veel meisjes en vrouwen leren zich al vroeg aan te passen, sociaal gedrag te imiteren of gevoelens te verbergen. Dat noemen we camoufleren of maskeren. Hierdoor blijft hun autisme soms onopgemerkt, ook voor henzelf.

Ook mannen en non-binaire personen kunnen hun autisme maskeren. Ze proberen gedrag te tonen dat beter past bij wat van hen verwacht wordt, op school, op het werk of in relaties.

Autisme ziet er dus niet voor iedereen hetzelfde uit. Door aandacht te hebben voor de invloed van gender, krijgen meer mensen de kans om zichzelf te herkennen en de juiste steun te vinden.



”

Ik maskeerde mijn anders-zijn. Nu toon ik het voor meer begrip.

Ann

Is autisme een handicap?

Autisme is geen gebrek of defect. Het is een andere manier van denken, voelen en doen. In sommige situaties kan autisme als een handicap worden ervaren. Niet omdat iemand “minder kan”, maar omdat de omgeving onvoldoende aansluit bij hoe iemand functioneert.

Of autisme als een handicap wordt ervaren, hangt dus sterk af van de context: hoeveel ruimte er is voor verschillen, hoe duidelijk en voorspelbaar situaties zijn, en hoeveel begrip er is voor uiteenlopende manieren van functioneren.

Autisme vraagt soms meer inspanning van de omgeving, maar brengt ook nieuwe perspectieven mee. Door samen te zoeken naar een goede afstemming, ontstaat meer ruimte voor ieders talenten en bijdragen.

”

Ik floreer pas echt wanneer mijn omgeving meeleeft in plaats van mij probeert te veranderen.

Nathalie

”

Het probleem is niet dat ik anders ben, maar dat de wereld niet gemaakt is voor mensen zoals ik.

André

Meer dan een diagnose: over taal en betekenis

De officiële diagnose heet *autismespectrumstoornis* (ASS). Dat is de term die hulpverleners en wetenschappers gebruiken in rapporten en onderzoek over autisme.

Veel autistische mensen herkennen zich niet in het woord ‘stoornis’. Zij ervaren autisme niet als een gebrek, maar als een andere manier van zijn. Niet omdat ze hun moeilijkheden ontkennen, maar omdat het klinkt alsof er iets mis is met hen.

Een classificatie is geen beschrijving van wie je bent. Ze zegt niets over je karakter, interesses, sterktes of levensverhaal. Je diagnose kan wél helpen om jezelf beter te begrijpen en uit te leggen aan anderen.

Sommige mensen herkennen zich helemaal in de term *autistisch*, omdat die hun manier van zijn benoemt. Anderen spreken liever over *mensen met autisme*. Wat je kiest, is aan jou.

Ook termen zoals *hoogfunctionerend* of *licht autisme* kunnen verwarrend zijn. Ze zeggen weinig over hoeveel energie, inspanning of aanpassing iets kost. Autisme zegt niets over intelligentie of mogelijkheden, maar wel over hoe iemand informatie verwerkt en omgaat met de wereld. Laat je dus niet vastpinnen op woorden die voor jou niet juist voelen.

”

Zolang mensen over mij praten in termen van ‘licht’ of ‘hoogfunctionerend’, voel ik me niet gezien. Dan zie je alleen wat ik toon, niet wat het me kost.

Sabine

Een andere kijk: neurodiversiteit

Je kan autisme op verschillende manieren benaderen. De medische benadering focust vooral op beperkingen en symptomen. Daartegenover staat de visie van neurodiversiteit.

Neurodiversiteit betekent dat niet iedereen op dezelfde manier denkt, voelt of functioneert. Sommige mensen hebben een anders werkend brein, bijvoorbeeld bij autisme, ADHD, dyslexie of DCD. Zij worden neurodivergent genoemd en maken deel uit van de natuurlijke variatie tussen mensen.

Deze visie beschouwt autisme niet als iets dat moet worden gecorrigeerd, maar als één van de vele manieren waarop mensen functioneren.

Ook wie pas op latere leeftijd een diagnose kreeg, kan steun vinden in dit perspectief. Het helpt om jezelf te zien als iemand met een eigen manier van denken en voelen, in plaats van iemand die moet passen binnen een norm die niet voor iedereen werkt.

Toch blijft het in de praktijk niet altijd eenvoudig om je plaats te vinden in een samenleving die nog vaak te weinig rekening houdt met neurodivergente mensen. Daarom pleit de neurodiversiteitsbeweging voor meer begrip, duidelijkheid en ruimte voor verschillen, zodat iedereen op een gelijkwaardige manier kan deelnemen en zichzelf kan zijn.

”

Ik ben neurodivergent. Dat betekent voor mij: anders denken is niet fout, alleen minder standaard.

Els

”

Je bent geen alien door je autisme. Elke mens heeft wel iets dat anders is dan ‘de standaard’. Omarm het en gebruik de positieve kanten ervan.

Diederik

Wat kan je zelf doen?

Na je diagnose wil je misschien meer grip krijgen op je dagelijks leven. Wat helpt jou om goed te functioneren? Hoe bewaak je je grenzen? En hoe zorg je dat anderen begrijpen wat je nodig hebt?

In dit deel vind je handvatten om stap voor stap meer duidelijkheid te krijgen over jezelf en je omgeving. Je krijgt zicht op hoe je over je diagnose kan praten, hoe je je sterktes en valkuilen kan benoemen, en welke hulpmiddelen of aanpassingen het verschil kunnen maken. Ook vind je manieren om overbelasting te voorkomen en beter om te gaan met spanning.

Het gaat niet om alles tegelijk te veranderen, maar om stap voor stap keuzes te maken die je leven beter doen passen bij wie je bent.



De hoofdstukken van mijn leven zijn nu een duidelijke handleiding geworden voor mezelf en anderen.

Geert

Wat kan je zelf doen?

Vertellen over je diagnose

Je bent niet verplicht om je diagnose te delen. Soms voelt het goed om erover te praten, bijvoorbeeld om meer begrip te krijgen of om jezelf te kunnen tonen zoals je bent. In andere situaties kies je er misschien net voor om het (nog) niet te vertellen. Dat is een even legitieme keuze.

Vier vragen om bij stil te staan

1. Waarom wil ik dit vertellen?
2. Met wie wil ik dit delen?
3. Wat wil ik precies zeggen en hoe hou ik het eenvoudig?
4. Wat helpt mij als de reactie tegenvalt?

Voorbeeldzinnen

- “Ik heb autisme. Dat betekent dat ik sommige dingen anders aanvoel of verwerk.”
- “Drukte of onverwachte veranderingen vragen voor mij wat meer energie.”
- “Ik denk vaak grondig na voor ik reageer, dat hoort bij hoe ik werk.”
- “Autisme maakt deel uit van wie ik ben, maar het bepaalt niet alles.”

Mogelijke reacties

- Erkenning of begrip.
- Stilte, ongeloof of ontkenning.
- Vragen of interesse.

Een reactie zegt vaak meer over de ander dan over jou. En: mensen hebben soms tijd nodig om informatie te verwerken.



Ik zeg het alleen als het me helpt. Niet omdat ik iets moet uitleggen.

Peter

Praktische tips

- Kies een rustig moment en zorg dat er tijd is.
- Schrijf vooraf enkele kernpunten op om je gedachten te ordenen.
- Denk na over wat je wil zeggen als de reactie tegenvalt, zodat je niet overvallen wordt.
- Benoem ook je sterke punten.
- Gebruik eenvoudige voorbeelden om uit te leggen hoe autisme jou beïnvloedt.
- Bereid je voor op vragen en bepaal vooraf hoeveel je wil delen.
- Zoek steun bij iemand die je vertrouwt of bij lotgenoten.
- De gratis Atlas-tool kan je helpen om je sterktes, moeilijkheden en noden in kaart te brengen. Dat maakt het makkelijker om woorden te vinden.



Ik ben heel open over mijn diagnose. Ik vertel het gewoon. Uiteraard niet aan iedereen en niet meteen. En bij negatieve reacties of reacties van ongeloof laat ik me niet uit het lood slaan en leg ik verder uit of geef ik weerwoord.

Diederik

Je autisme in kaart brengen

Een diagnose is geen eindpunt, maar een vertrekpunt. Ze zegt niet wie je bent, maar helpt je benoemen hoe jouw brein werkt. Wat autisme voor jou betekent, ontdek je pas echt door te kijken hoe het zich in jouw dagelijks leven uit.

Waar loop ik tegenaan?

Deze vragen helpen je zien waar autisme spanning geeft in je dagelijks leven:

- In welke situaties ben ik snel overprikkeld?
- Welke prikkels komen te sterk binnen en welke merk ik minder op?
- Wanneer voel ik mij onzeker in sociale situaties?
- Welke taken kosten extra energie of tijd?
- Welke signalen merk ik bij mezelf wanneer iets te veel wordt?
- Wat vermijd ik omdat het mij uitput of overweldigt?

Waar liggen mijn sterktes en bronnen?

Het is even belangrijk om te kijken naar wat wél werkt. Deze vragen helpen daarbij:

- Wat geeft mij rust of energie?
- Welke situaties voelen veilig en voorspelbaar?
- Wat loopt vanzelf of voelt natuurlijk voor mij?
- Waar ben ik goed in, en welke talenten komen vaak tot uiting?
- Welke hulpmiddelen of afspraken ondersteunen mij?
- Wie begrijpt mij en helpt mij op een goede manier?

”

Zonder overzicht voelde alles als één brij. Nu zie ik patronen. En dat geeft me grip.

Ann

Waarom helpt dit?

Inzicht krijgen in je eigen manier van denken, voelen en reageren kan rust geven. Je verandert jezelf niet; je leert jezelf beter begrijpen. Dat helpt om grenzen te bewaken, bewuste keuzes maken en milder naar jezelf te kijken.

Iedereen zoekt op zijn eigen manier. Sommige mensen schrijven of tekenen om hun gedachten te ordenen. Anderen houden bij wat hen energie geeft of uitput. Ook praten met iemand die je vertrouwt kan duidelijkheid brengen.

Je kan ook inspiratie halen uit cursussen, praatgroepen of verhalen van anderen; online, in een groep, via podcasts of video's.

Tools die kunnen helpen

- **Dynamo** helpt je zicht te krijgen op energieverlies én herstel.
- **Atlas** helpt je je sterktes, stressbronnen en noden verwoorden.

Beide tools zijn gratis beschikbaar via onze website.

Je autisme in kaart brengen is geen éénmalige oefening. Het mag veranderen. Jij bepaalt wat je wil onderzoeken, en wanneer. Soms helpt het als iemand met je meedenkt over wat je opmerkt of welke patronen je ziet.

”

De Atlas hielp me woorden vinden. Ook al leef je al heel lang met je eigen autisme, het is niet vanzelfsprekend om te weten waar dat precies in zit.

Christine

Hulpbronnen ontdekken en gebruiken

Wat mensen met autisme helpt, verschilt van persoon tot persoon. Er bestaat geen lijstje dat voor iedereen werkt, en je bent tot niets verplicht. Wel kan het helpend zijn om te onderzoeken wat jou ondersteunt in het dagelijkse leven.

Hulpbronnen kunnen verschillende vormen aannemen: iets dat rust geeft, overzicht brengt, prikkels vermindert of je energie helpt bewaken. Wat jij nodig hebt, hangt af van wie je bent, in welke situatie je zit en wat haalbaar voelt.

Tastbare hulpmiddelen

Dit zijn voorwerpen die je kan gebruiken of vastnemen. Ze kunnen helpen bij prikkelverwerking, structuur of ontspanning.

- Noise-cancelling koptelefoon
- Verzwarringsdeken
- Visuele dagplanning
- Smartwatch of timer met herinneringen
- Zonnebril tegen fel licht
- Fidgets of sensorisch materiaal zoals stressballen

Aanpassingen in je omgeving

Niet alle hulpmiddelen zijn voorwerpen. Soms helpt het als je omgeving duidelijker of voorspelbaarder wordt.

- Duidelijke afspraken maken over wat, wanneer en hoe iets gebeurt
- Op voorhand informatie krijgen
- Taken opdelen in kleinere stappen
- Een vaste of prikkelarme plek om tot rust te komen
- Pauzes inplannen in je agenda
- Extra hersteltijd na drukke momenten

Eigen strategieën en gewoontes

Gewoontes kunnen helpen om je energie te behouden en je grenzen te bewaken.

- Op tijd een pauze nemen
- Je planning afstemmen op je energieniveau
- Vaste ontspanmomenten voorzien
- Herkennen wanneer iets te veel wordt
- Grenzen aangeven en vertellen wat je nodig hebt

Stilstaan bij jezelf

- Noteer drie hulpmiddelen of strategieën die je al gebruikt.
- Kies één nieuwe strategie om deze week uit te proberen.

Voorbeeld

Ik gebruik al een koptelefoon en plan vaste rustmomenten in. Deze week probeer ik mijn taken op te delen in kleinere stappen.

Waarom helpt dit?

Door bewust te kijken wat werkt en door kleine stappen te testen, vind je manieren die je leven lichter en overzichtelijker maken.

Wat werkt, ontdek je vaak pas door het uit te proberen. Soms helpt het meteen; soms moet je bijsturen. Wat vandaag werkt, kan morgen te veel zijn of net niet meer genoeg. Het gaat niet om hulpmiddelen op zich, maar om wat jou ondersteunt. Als iets niet bij je past, is dat ook waardevolle informatie.

Soms helpt het als iemand met je meedenkt. Een begeleider, coach of ergotherapeut kan helpen zoeken naar wat werkt. Jij beslist wat je wil gebruiken.

Meer op de website

Online vind je nog veel meer hulpmiddelen en strategieën. Je leest er hoe je ontdekt wat je nodig hebt en hoe je hulpmiddelen kan uitproberen en gebruiken in je dagelijks leven. Kijk bij 'Wat kan je zelf doen?' op nl.participate-autisme.be.

Overbelasting voorkomen

Overbelasting ontstaat vaak stap voor stap. Kleine signalen stapelen zich op tot het te veel wordt. Als je die signalen tijdig herkent, kan je eerder stilstaan bij wat je nodig hebt.

Overbelasting ontstaat niet omdat je zwak bent, maar omdat je systeem anders werkt. Je hebt soms meer tijd nodig om informatie te verwerken, te herstellen van drukte of je aan te passen aan verwachtingen. Als je daar te lang aan voorbijgaat, stapelt spanning zich op. Daarom is het belangrijk om je eigen signalen te leren herkennen.

Hoe herken je overbelasting?

Iedereen ervaart dit anders. Signalen kunnen lichamelijk, mentaal, gedragsmatig of zintuiglijk zijn.

Voorbeelden van signalen:

- **Lichamelijk:** hoofdpijn, gespannen spieren, vermoeidheid, hartkloppingen
- **Mentaal:** moeite met concentreren, alles voelt te veel, dingen vergeten
- **Gedrag:** sneller geïrriteerd reageren, uitstellen, je terugtrekken
- **Zintuiglijk:** geluiden, geuren of licht worden plots ondraaglijk



Het heeft lang geduurd voor ik doorhad hoe spanning zich bij mij opstapelt. Ik dacht altijd dat het gewoon ineens 'te veel' was. Nu merk ik sneller wat er gebeurt: mijn schouders spannen op, ik adem sneller, alles begint me te storen. Niet dat ik het altijd op tijd zie, maar veel vaker wel. En dat helpt.

Nicolas

Stilstaan bij jezelf

- Noteer drie signalen die jou waarschuwen voor overbelasting.
- Schrijf erbij wat jou kan helpen om die signalen op te vangen.

Voorbeeld

- **Signalen:** hoofdpijn, sneller geïrriteerd reageren, moeite met concentreren.
- **Wat helpt:** taken uitstellen, een korte wandeling maken, muziek luisteren.

Waarom helpt dit?

Door je eigen signalen en oplossingen te benoemen, kan je sneller ingrijpen. Zo voorkom je dat spanning blijft opstapelen tot het te veel wordt.



Sinds ik weet dat ik autisme heb, kan ik mijn energie beter doseren. Ik kies nu bewuster waar ik naartoe ga en hoe lang ik blijf, en dat geeft rust.

Marc

Wat kan helpen om overbelasting te voorkomen?

Er bestaat geen lijst die voor iedereen werkt. Toch zijn er strategieën die vaak steunend zijn.

Enkele voorbeelden:

Structuur en voorspelbaarheid

- Plan je week en voorzie rust tussen afspraken
- Gebruik een agenda, visuele planning of herinneringen
- Zet hersteltijd mee in je agenda, alsof het een afspraak is

Prikkels beperken

- Gebruik een noise-cancelling koptelefoon of oordoppen
- Zoek een rustige werkplek of neem een pauze in stilte
- Winkel op rustige momenten

Herstellen en opladen

- Neem korte pauzes: wandelen, ademhalingsoefeningen, stretchen
- Bouw een routine in voor het slapengaan
- Zorg voor voldoende slaap en herstel na drukke dagen

Vorbereiden en communiceren

- Vraag informatie of planning vooraf
- Maak duidelijke afspraken thuis, op school of werk
- Zeg tijdig dat je een pauze nodig hebt



Grenzen stellen voelt vaak alsof ik mensen teleurstel. Maar als ik het niet doe, stel ik mezelf teleur. Ik leer langzaam dat mijn grenzen er ook mogen zijn.

Christine

Herstellen van overbelasting

Herstel vraagt tijd. Je mag voor jezelf zorgen, ook als dat betekent dat je een afspraak verplaatst of iets afzegt. Dat is geen zwakte. Dat is zorgen voor jezelf.

Zelfs met goede voorbereiding kan overbelasting toch toeslaan. Dat is geen falen; dat is menselijk. Het belangrijkste is dat je jezelf de kans geeft om te herstellen.

Als het toch te veel wordt

Soms lukt het niet alleen, zelfs met goede strategieën. Blijf je lang uitgeput, verlies je overzicht, of merk je dat het dagelijks leven eronder lijdt? Dan mag je hulp vragen. Dat kan bij professionals, maar ook bij mensen die je vertrouwt. Je hoeft het niet alleen te doen. Steun kan echt verschil maken.



Iedereen zegt dat beweging en gezond eten helpen, maar ik had tijd nodig om uit te zoeken wat dat voor mij betekent. Geen strakke schema's, wel genoeg slaap, op vaste tijdstippen eten en één wandeling per dag. Dat is mijn basis geworden.

Hans

Vraag om aanpassingen

Veel volwassenen met autisme hebben zich jarenlang aangepast: je past je taal aan, volgt sociale verwachtingen, verbergt overprikkeling of houdt emoties binnen. Dat kost energie, vaak zo automatisch dat je vergeet dat het ook anders mag.

Na je diagnose merk je misschien pas hoe vaak je dat deed. Dan is het waardevol om te weten: de omgeving mag zich ook aanpassen aan jou. Niet alles hoeft van jou te komen.

Dat is geen gunst, maar een recht. Volgens de antidiscriminatie-wet en het VN-Verdrag Handicap heb je recht op redelijke aanpassingen, zolang ze haalbaar zijn. In een inclusieve samenleving zouden die vanzelfsprekend moeten zijn. Vandaag is dat nog niet altijd zo. Vaak moet je er zelf om vragen.

Wat zijn redelijke aanpassingen?

Redelijke aanpassingen zijn haalbare afspraken of maatregelen die drempels verlagen die te maken hebben met je autisme. Ze zorgen ervoor dat je op school, op het werk of in het dagelijks leven gelijk kan deelnemen.



”

Door hulp te vragen én te aanvaarden, krijg ik de kans om goed voor mezelf te zorgen.

Goedele

Wanneer kan je aanpassingen vragen?

In meer situaties dan je misschien denkt. Niet alleen op school of op het werk, maar ook in:

- **zorg en hulpverlening:** meer tijd tijdens gesprekken, duidelijke stappen, informatie op papier
- **publieke diensten:** mailcontact, een rustig afspraakmoment, duidelijke checklist
- **vrije tijd en cultuur:** prikkelarme bezoeken, vooraf informatie, vaste contactpersoon
- **mobiliteit en dienstverlening:** extra uitleg, informatie schriftelijk of via een duidelijke route, hulp bij oriëntatie

In al deze situaties gaat het om hetzelfde: welke aanpassing helpt jou om mee te doen zonder over je grenzen te gaan?

Hoe vraag je aanpassingen aan?

Vaak gebeurt dat gewoon in een gesprek met je leidinggevende, docent of contactpersoon. Je legt uit welke drempel je ervaart en wat jou zou helpen.

Je kan je vraag ook per mail of schriftelijk stellen. Sommige organisaties werken met een officieel modelformulier, maar dat hoeft niet altijd.

Na je vraag volgt meestal een gesprek om samen te bekijken wat haalbaar is. Meestal krijg je binnen 30 dagen een beslissing. Wordt je aanvraag goedgekeurd, dan wordt de aanpassing binnen een redelijke termijn uitgevoerd.

”

Ik zeg het alleen als het mij helpt. Niet omdat ik iets moet rechtvaardigen.

Karel

Hoe maak je het bespreekbaar?

Het kan spannend zijn om je noden uit te spreken. Deze handvatten helpen:

Benoem wat moeilijk loopt

- “Ik verlies overzicht wanneer informatie snel en mondeling komt.”
- “In een drukke ruimte blijft mijn aandacht moeilijk bij het gesprek.”

Zeg wat jou helpt

- “Het helpt mij als ik vergaderpunten vooraf krijg.”
- “Afspraken op papier zorgen voor duidelijkheid.”

Gebruik voorbeelden

- “Tijdens de vorige afspraak kon ik niet alles onthouden.”
- “Bij de inschrijving raakte ik overweldigd door de drukte.”

Wees concreet

- **liever:** “Ik heb vijf minuten pauze nodig na een intens moment”
- **niet:** “Ik heb rust nodig”

Bereid het gesprek voor en denk vooraf na over:

- welke drempel je ervaart
- wanneer dat gebeurt
- welke aanpassingen jou helpen
- welk voorbeeld je kan geven

Als je aanvraag geweigerd wordt

Een aanpassing mag alleen geweigerd worden als ze onevenredig zwaar is: te duur, te ingewikkeld of praktisch niet haalbaar.

Krijg je een weigering, dan mag je altijd vragen waarom. Soms is je eerste voorstel niet haalbaar, maar kan er wel een alternatief gevonden worden dat hetzelfde effect heeft. Je hoeft dat gesprek niet alleen te voeren: je kan iemand meenemen ter ondersteuning.

Weet dat je altijd opnieuw een nieuwe aanvraag kan indienen. Noden veranderen, en dat mag zich ook in je vraag tonen.

Stilstaan bij jezelf

- Kies één aanpassing die je zou willen vragen.
- Bedenk aan wie je dit vraagt
- Schrijf op hoe je het wil formuleren
- Denk na over een geschikt moment

Voorbeeld

Aanpassing: Duidelijke prioriteiten afspreken bij meerdere taken tegelijk

Aan wie: mijn leidinggevende

Hoe: “Wanneer ik verschillende taken tegelijk krijg, verlies ik sneller overzicht. Kan je duidelijk aangeven wat eerst moet en wat later kan? Dat helpt mij om gefocust en efficiënt te werken.”

Wanneer: Bij het verdelen van taken of in een wekelijks overlegmoment.

Waarom helpt dit?

Door vooraf na te denken over wat je wil vragen, aan wie, hoe je het zegt en wanneer, voelt het gesprek minder spannend en is de kans groter dat je boodschap goed overkomt.

Waar kan je terecht voor hulp of advies?

Het kan moeilijk zijn om je noden zelf te verwoorden. Je kan steun krijgen van:

- psychologen, orthopedagogen of andere hulpverleners die jouw situatie kennen
- het CAW voor eerstelijnsadvies
- jobcoaches of loopbaanbegeleiders
- studentenvoorzieningen in het hoger onderwijs
- het Vlaams Mensenrechteninstituut (VMRI) voor vragen over je rechten

Welke hulp bestaat er?

Niet iedereen heeft dezelfde noden. Misschien zoek je iemand die met je meedenkt, praktische hulp bij het organiseren van je dagelijkse leven of een plek waar je ervaringen kan delen.

Hulp vinden is vaak een zoektocht. Niet elke dienst heeft meteen plaats en niet altijd krijg je de ondersteuning die je precies nodig hebt. Dat kan frustrerend zijn, maar het maakt je vraag niet minder terecht. Soms heb je tijd, informatie of iemand nodig die met je meekijkt.

Omdat autismespecifieke diensten voor volwassenen beperkt en niet altijd beschikbaar zijn, krijg je in dit hoofdstuk ook een breder overzicht van ondersteuning die voor veel mensen helpend kan zijn. Zo ontdek je welke mogelijkheden in Vlaanderen beschikbaar zijn.



Voor mij is goed zorgen voor mezelf de basis om ook echt iets te betekenen voor anderen. Daar neem ik graag de tijd voor.

Sofie

Welke hulp bestaat er?

Eerste hulp bij vragen en zorgen

Soms wil je gewoon even met iemand praten. Je hebt vragen, zit ergens mee of je zoekt een plek waar je even je verhaal kan doen. Hieronder vind je diensten waar je zonder doorverwijzing terecht kan voor een gesprek, informatie of een luisterend oor.

Deze hulp is meestal gratis, anoniem en snel bereikbaar via telefoon, chat of inloopmomenten. Sommige werken specifiek rond autisme, andere luisteren breed mee of zijn er in crisismomenten.

Ze bieden eerste steun en helderheid. Soms kan dat gesprek al veel rust geven. Als je meer hulp nodig hebt, denken ze mee over mogelijke volgende stappen.

”

Ik belde de Autismetelefoon op een moeilijk moment. Het gaf me opnieuw overzicht en moed.

Karel

Goed om te weten

- Je hoeft niet te wachten tot iets 'erg genoeg' is om contact op te nemen.
- Een gesprek kan helpen om je gedachten te ordenen, een volgende stap te kiezen of gewoon even niet alleen te zijn.

LUISTER- EN INFOPUNTEN	WAT IS HET?	HOE BEREIKEN?
Autismetelefoon Autisme Vlaanderen	Praten met mensen die autisme begrijpen vanuit eigen ervaring.	Tel. 078 152 252 Beschikbaarheid op autismevlaanderen.be
Infohuis Autisme Autisme Vlaanderen	Informatie en gesprekken met ervaringsdeskundigen. Gratis infopakket.	Locaties en data op autismevlaanderen.be
Autisme Chat Liga Autisme Vlaanderen	Anonieme chat met beroepskrachten bij vragen of zorgen rond autisme.	ligaautismevlaanderen.be/autisme-chat Vaste chaturen
Luisterplek BlinkOut	Gesprek met vrijwilligers die tijd en aandacht nemen voor je verhaal.	Afspraak via Blinkout.be Gent, Mechelen, Leuven
Tele-Onthaal	Altijd bereikbaar voor een gesprek, ook 's nachts.	Tel. 106 - chat via teleonthaal.be
Zelfmoordlijn 1813	Bij emotionele nood of suïcidale gedachten luistert men zonder oordeel.	Tel. 1813 – chat via zelfmoord1813.be

Financiële steun

Als je door je autisme moeilijker kan werken of extra ondersteuning nodig hebt, kun je in sommige situaties financiële hulp krijgen. Dat heet een tegemoetkoming. De meest voorkomende zijn de inkomensvervangende tegemoetkoming (IVT) en de integratietegemoetkoming (IT).

Je moet deze tegemoetkomingen zelf aanvragen en de overheid beoordeelt of je eraan voldoet. Je hoeft dat niet alleen te doen. Het OCMW, je mutualiteit of een maatschappelijk werker kan je helpen bij de aanvraag.



Toen ik eindelijk mijn tegemoetkoming kreeg, viel er een last van mijn schouders. Maar de weg ernaartoe was zwaar: formulieren, onderzoeken, maanden wachten.

Marieke

Goed om te weten

Het bedrag hangt af van je inkomen, gezinssituatie en beoordeling door de overheid.

- De aanvraag kan maanden duren en vraagt administratie.
- Niet iedereen met autisme komt automatisch in aanmerking.
- Soms zijn er nog extra steunmogelijkheden via het OCMW, je ziekenfonds of belastingvoordelen.
- Vraag hulp bij je gemeente, ziekenfonds of sociaal werker om na te gaan wat voor jouw situatie mogelijk is.

TEGEMOETKOMING	WAT IS HET?	VOOR WIE?	HOE AANVRAGEN?
IVT	Maandelijkse uitkering voor wie door een handicap niet of bijna niet kan werken.	<ul style="list-style-type: none"> • 18 tot 65 jaar • Erkende handicap via FOD Sociale Zekerheid • Ingeschreven en wonend in België • Laag inkomen en beperkt verdienvermogen 	Via <i>My Handicap</i> (online) Hulp via OCMW, sociaal huis, ziekenfonds of DG Personen met een handicap
IT	Maandelijkse uitkering voor wie extra hulp nodig heeft in het dagelijks leven, zoals verzorging, huishouden of sociale contacten.	<ul style="list-style-type: none"> • 18 tot 65 jaar • Erkende handicap via FOD • Minstens 7 punten op de schaal van zelfredzaamheid • Laag inkomen en wonend in België 	Via <i>My Handicap</i> (online) Hulp via OCMW, sociaal huis, ziekenfonds of DG Personen met een handicap

Zorg via erkende diensten

Sommige vormen van hulp verlopen via diensten die samenwerken met de overheid. Daardoor betaal je minder voor professionele ondersteuning. Vaak zijn er wel voorwaarden of wachttijden.

Deze zorg gaat van korte begeleiding of psychologische hulp tot meer gespecialiseerde of intensieve ondersteuning. Wat bij jou past, hangt af van je noden en situatie.

Soms ontstaan er naast autisme psychische klachten, zoals angst, somberheid, stress, overbelasting of andere klachten die gespecialiseerde zorg kunnen vereisen. In dat geval kan gespecialiseerde geestelijke gezondheidszorg helpen. Andere diensten bieden eerder praktische ondersteuning of begeleiding rond het dagelijks leven. Welke zorg geschikt is, hangt dus sterk af van jouw hulpvraag.



De lange wachttijd woog zwaar, maar met steun bleef ik verdergaan. De hulp die er nu is, geeft rust.

Maurice

Goed om te weten

- Je krijgt niet automatisch toegang. Aanvragen kosten tijd en administratie.
- Soms worden minder zichtbare moeilijkheden niet meteen herkend. Noteer voorbeelden en neem ze mee naar het gesprek.
- De thuisbegeleidingsdiensten autisme maken deel uit van RTH. In elke Vlaamse provincie bestaat er minstens één dienst, maar de regiowerking en toegang kunnen per gebied verschillen
- Voor psychische hulp is je huisarts een goed startpunt. Die kijkt mee welke zorg past, zoals een eerstelijnspsycholoog, CGG of PAAZ.
- Hulp bij aanvragen is mogelijk. Een maatschappelijk werker, je mutualiteit, CAW of de Dienst Ondersteuningsplan (voor PVB) denkt graag mee.

ZORGVORM	WAT IS HET?	WANNEER GESCHIKT?	HOE AANVRAGEN?
RTH – Rechtstreeks Toegankelijke Hulp	Korte begeleiding thuis of op locatie	Begeleiding, dagopvang en kortdurend verblijf	Rechtstreeks met een erkende RTH-aanbieder via Zorgwijs.be
Persoonsvolgend Budget (PVB)	Jaarlijks budget om zelf ondersteuning te organiseren	Voor langdurige en intensiever zorgnoden	Ondersteuningsnood laten vaststellen in een erkend MDT en aanvraag via het VAPH
Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG)	Gespecialiseerde hulp bij psychische klachten	Angst, depressie, trauma, emotionele ontregeling, stress, overbelasting	Meestal via huisarts of hulpverlener. Info op lkzoekhulp.be of CGG-website
Eerstelijnspsycholoog aan terugbetalingstarief	Kortdurende psychologische hulp	Stress, aanpassingsproblemen, lichte tot matige klachten	Rechtstreeks via regionale netwerken
PAAZ – Psychiatrische Afdeling in Algemeen Ziekenhuis	Kortdurende opname voor psychiatrische zorg. Soms ook daghospitalisatie	Bij crisis of ernstige psychische problemen	Via huisarts of spoedopname. Info via huisarts of www.desocialekaart.be
Psychiatrisch ziekenhuis	Langdurige opname voor intensieve behandeling	Als intensieve zorg nodig is	Via huisarts, psychiater of rechtstreeks contact. Info op www.desocialekaart.be

Privépraktijken

Omdat de wachtlijsten bij erkende diensten in Vlaanderen lang kunnen zijn, zoeken veel volwassenen met autisme ondersteuning in privépraktijken. Je kan daar meestal sneller terecht, maar de kostprijs ligt vaak hoger. Het aanbod is ruim: psychologen, therapeuten, coaches of andere hulpverleners met kennis van autisme.

Sommige mensen kiezen voor een auticoach. Dat is geen beschermd beroepstitel. De kwaliteit en aanpak kunnen dus sterk verschillen. Vraag daarom altijd naar opleiding, ervaring en manier van werken.

Eerstelijnspsychologen vormen een aparte groep. Zij werken ook in privépraktijken, maar dankzij overheidsfinanciering betaal je slechts een beperkt bedrag per sessie.



Ik kwam bij een eerstelijnspsycholoog terecht. Ze was geen autisme-expert, maar ze luisterde goed en hielp me om rust en overzicht te vinden. Dat was al heel waardevol.

Danielle

Hoe herken je een goede hulpverlener?

Niet elke professional zal goed bij je passen. Let op:

- Ervaring met autisme
- Transparantie over opleiding en aanpak
- Werkt volgens wetenschappelijk onderbouwde methode
- Geeft duidelijke uitleg over werkwijze en verwachtingen
- Je voelt je gehoord en begrepen
- Aanbod sluit aan bij jouw specifieke noden

Wees waakzaam bij:

- Geen duidelijke info over opleidingen
- Onrealistische uitspraken zoals “autisme genezen” of “na enkele sessie ben je helemaal geholpen”
- Geen duidelijkheid over tarieven of aanpak

Goed om te weten

- Privépraktijken zijn vaak duurder. Terugbetaling is beperkt en verschilt per mutualiteit.
- Wachttijden zijn meestal korter dan bij erkende diensten, maar dat is niet altijd zo.
- Niet elke hulpverlener heeft autisme-expertise: vraag dit vooraf na.
- Het kan even duren voor je iemand vindt die bij je past.

Stel de juiste vragen

- Welke ervaring heeft u met autisme?
- Hoe ziet een begeleidingstraject eruit?
- Wat zijn de kosten en is terugbetaling via mijn ziekenfonds mogelijk?
- Indien medicatie een optie is: hoe verloopt de opvolging hiervan?

Een goede klik is belangrijk

Als persoon met autisme is het essentieel dat je je op je gemak voelt bij je hulpverlener. Het is heel normaal dat de eerste sessie wat ongemakkelijk aanvoelt; dat hoort bij het kennismakingsproces.

Maar als je na meerdere sessies merkt dat je je nog steeds onrustig voelt of geen gevoel van veiligheid ervaart, is het belangrijk om dit serieus te nemen. Je mag altijd op zoek gaan naar een hulpverlener die beter bij jou past.

Veiligheid, vertrouwen en duidelijkheid zijn de basis voor goede begeleiding.

Sociale diensten

Soms loop je tegen praktische of financiële problemen aan, zoals administratie, huisvesting, energie of mobiliteit. Je hoeft dat niet alleen op te lossen. Er bestaan toegankelijke diensten die gratis of goedkoop helpen en makkelijk bereikbaar zijn.



Ik schaamde mij eerst om hulp te vragen voor papierwerk. Maar met steun van de maatschappelijk werker kreeg ik weer overzicht en voelde ik mij minder alleen.

Marianne

Goed om te weten

- Deze diensten hebben niet altijd autisme-expertise, maar kunnen wel veel praktische zaken regelen.
- Geef aan wat voor jou helpt, zoals duidelijke uitleg, liever mailen dan bellen, tijd om informatie te verwerken.
- Ze kunnen je helpen om gespecialiseerde hulp te vinden en doorverwijzen wanneer nodig.
- Vind je het moeilijk om te starten? Contacteer één dienst en vraag wie jij het best kan aanspreken.

WAAR KAN JE TERECHT	WAT DOEN ZE?	BEREIKBAARHEID EN KOSTEN
Mutualiteit (dienst maatschappelijk werk)	Aanvragen van tegemoetkomingen, thuiszorg en hulpmiddelen, info over psychologische hulp, ondersteuning bij VAPH-aanvragen	Gratis, vaak ook voor niet-leden
OCMW – Sociaal huis	Financiële hulp, budgetbeheer of schuldbemiddeling, huisvesting en energie, administratie, mobiliteit, dagbesteding	Rechtstreeks contact opnemen met het OCMW in je gemeente
CAW	Ondersteuning bij psychisch en emotioneel welzijn, relatieproblemen, geweld, verlies, budgetbegeleiding, crisishulp	Geen verwijsbrief nodig, gratis of goedkoop
Gemeente: sociale dienst, inclusieambtenaar	Hulp bij formulieren (bv. parkeerkaart, tegemoetkomingen), gemeentelijke toelagen, lokale initiatieven of activiteiten	Vraag na bij je gemeente of Sociaal Huis

Welke hulp bestaat er?

Praktische hulp

Sommige taken in het dagelijks leven kunnen (tijdelijk) moeilijk zijn, zoals koken, poetsen, administratie of boodschappen doen. Je hoeft daar niet alleen voor te staan. In Vlaanderen bestaan er verschillende diensten die je hierbij kunnen helpen. Ze zijn laagdrempelig, je hebt geen diagnose of lang aanvraagproces nodig en ze zijn vaak snel inzetbaar.



Elke week komt er iemand helpen met poetsen en koken. Dat lijkt klein, maar daardoor houd ik genoeg energie over om te werken.

Catherine

Goed om te weten

- Je kiest zelf welke taken je laat doen.
- Bespreek vooraf wat mogelijk is en wat jij liever zelf doet.
- Deze professionelen hebben meestal geen kennis van autisme. Geef daarom duidelijk aan wat voor jou werkt, zoals stap-voor-stap uitleg of afspraken op papier.
- Eén vorm van hulp kan al veel rust geven; je hoeft niet alles tegelijk te regelen.

WAAR KAN JE TERECHT?	WAT DOEN ZE?	BEREIKBAARHEID EN KOSTEN
Gezinszorg	Persoonsverzorging, huishoudhulp, psychosociale ondersteuning, begeleiding, oppas, kraamzorg	Rechtstreeks bij erkende dienst voor gezinszorg, intakegesprek. Inkomensafhankelijk tarief
Dienstencheques	Poetsen, wassen, strijken, ramen lappen, boodschappen, eenvoudige maaltijdbereiding	Registratie bij Pluxee, bestellen dienstencheques, erkend bedrijf contacteren. Vast tarief per cheque
Maaltijdbedeling	Warme/koude maaltijden aan huis, dieetmaaltijden, soms aangepaste voeding	Aanvraag bij OCMW, lokaal dienstencentrum, welzijnsorganisatie of maaltijdservice. Inkomensafhankelijk of vast bedrag, afhankelijk van aanbieder
OCMW-thuiszorg	Gezinszorg, poetshulp, maaltijdbedeling, oppas, psychosociale ondersteuning, administratie	Aanvraag bij OCMW of Sociaal Huis van je gemeente, intakegesprek. Inkomensafhankelijk tarief
Wijk-werken	Kleine klussen, tuinonderhoud, lichte huishoudelijke taken, boodschappen, gezelschap, administratie, logistieke hulp (bv. bij verhuizen) Opgelet, niet alle taken zijn overal mogelijk	Registratie bij VDAB/wijk-werkenportaal, opdracht ingeven, cheques aankopen. Vast tarief per cheque

Welke hulp bestaat er?

Opvoedingshulp

Ouder zijn vraagt veel energie. Structuur bieden, inspelen op onverwachte situaties en omgaan met prikkels kan extra belastend zijn als je autisme hebt.

Er bestaan laagdrempelige diensten die met je meedenken. Ze werken niet specifiek rond autisme, maar kunnen wel helpen bij opvoedingsvragen.



Toen ik niet meer wist wat te doen tijdens de driftbuien van mijn kind, ging ik eens ten rade bij een opvoedingswinkel. Ze luisterden en hielpen me zoeken naar kleine aanpassingen die veel verschil maakten.

Arlette

Goed om te weten

- Medewerkers hebben niet altijd autisme-expertise. Vertel wat voor jou helpt (bijvoorbeeld duidelijke afspraken, rustig tempo, prikkelarme omgeving). Zo kan de hulp beter aansluiten.
- Ze kunnen je ook doorverwijzen naar meer gespecialiseerde hulp als dat nodig is.

WAAR KAN JE TERECHT?	WAT DOEN ZE?	BEREIKBAARHEID EN KOSTEN
CLB (Centrum voor Leerlingenbegeleiding)	Vragen rond school, leren en opvoeding; bemiddeling tussen ouder-kind-school	Via school of rechtstreeks bij het CLB, gratis
CAW (Centrum Algemeen Welzijnswerk)	Opvoedingsondersteuning, gezinsgesprekken, individuele begeleiding, crisishulp	Rechtstreeks contact (telefonisch, online, inloop), gratis
Huis van het Kind	Opvoedingsadvies, praktische hulp, infosessies, gezinsondersteuning	Vrije inloop of contact via telefoon/online, gratis
Opvoedingswinkels	Praktisch advies, individuele gesprekken, workshops, oudergroepen	Vrije inloop, telefonisch, online of op afspraak, gratis
JAC (Jongeren Advies Centrum, deel van CAW)	Gesprekken met jongeren en ouders, praktische ondersteuning, doorverwijzing	Rechtstreeks contact, gratis
Gezinscoaches	Praktische gezinsondersteuning, opvoedingsadvies, begeleiding aan huis, versterken van opvoedingsvaardigheden	Aanvraag via Huis van het Kind of CAW, vaak rechtstreeks, gratis of laagdrempelig

Onderwijs

Studeren met autisme brengt soms extra uitdagingen mee: groepswork, onverwachte veranderingen of drukke omgevingen kunnen vermoeiend zijn. Misschien volg je nu een opleiding of misschien denk je eraan om terug te gaan studeren. Een diagnose kan helpen begrijpen waarom het vroeger moeilijk liep én geeft je vandaag de kans om gericht steun te vragen.

In Vlaanderen bestaan er verschillende mogelijkheden om studeren haalbaarder te maken: van redelijke aanpassingen en begeleiding in het hoger onderwijs tot flexibele trajecten.



Ook met autisme kan ik mijn dromen waarmaken.

Dennie

Onderwijs

Studeren met autisme

Studeren met autisme kan goed gaan, maar soms heb je extra ondersteuning nodig. In Vlaanderen bestaan verschillende mogelijkheden om studeren haalbaarder te maken. Hieronder vind je een overzicht van veelgebruikte vormen van ondersteuning in het hoger onderwijs.

WAAR KAN JE TERECHT?	WAT DOEN ZE?	BEREIKBAARHEID EN KOSTEN
Aanspreekpunt functiebeperking (hogeschool/universiteit)	Bespreken van hindernissen (prikkel, planning, communicatie, examens) en bekijken welke redelijke aanpassingen mogelijk zijn	Meld je liefst vroeg in het academiejaar bij het aanspreekpunt van je hogeschool of universiteit
Studiebegeleiding	Helpen bij studiemethode, structuur, planning en grote opdrachten. Soms ook groepsessies rond timemanagement of studietips.	Gratis voor studenten. Contact via de dienst studiebegeleiding van je instelling
Trajectbegeleiding	Advies over het opleidingstraject dat bij jou past; helpen bij keuzes, studieheroriëntatie of combinatie met werk.	Via je opleiding of studentenvoorzieningen
Psychosociale ondersteuning	Luisteren zonder oordeel. Hulp bij stress, overprikkeling, faalangst of andere zorgen. Doorverwijzing naar gepaste hulp.	Gratis of laagdrempelig via de studentenvoorzieningen of het aanspreekpunt psychosociale zorg
Individuele begeleiding bij functiebeperking	Extra begeleiding als algemene ondersteuning niet volstaat. Gericht op studiemethode, communicatie of sociaal-emotioneel evenwicht. Soms ook overleg met docenten of begeleiding op stage.	Via doorverwijzing binnen de hogeschool of universiteit. Vrijwillig en op maat.
SIHO (Steunpunt Inclusief Hoger Onderwijs)	Biedt info en tools over studeren met een functiebeperking. Online vind je ook Roadmap (tool voor studenten met autisme) en MoodSpace (info, tips en zelfhulp).	Meer info op www.siho.be

Uniek project in de kijker

Zorg Campus in Gent biedt gratis of betaalbare psychologische begeleiding voor studenten van 17 tot 26 jaar. Je kan er terecht voor individuele gesprekken of groepsessies met een klinisch psycholoog, orthopedagoog, psychiater of seksuoloog.

Goed om te weten

- Aanpassingen worden afgestemd op jouw noden en verschillen per instelling.
- Vraag ze actief aan; ze worden niet automatisch toegekend.
- Dien je aanvraag tijdig in, liefst bij de start van het academiejaar.
- Als een aanpassing geweigerd wordt, moet dat gemotiveerd zijn. Je hebt recht op intern beroep.

Een opleiding kiezen

Soms wil je (opnieuw) studeren, maar weet je nog niet goed wat of waar. In Vlaanderen bestaan er veel mogelijkheden, van korte trajecten tot volledige opleidingen. Belangrijk is dat je kiest wat bij jouw interesses, energie en doelen past.

WAAR KAN JE TERECHT?	WAT IS HET?	BEREIKBAARHEID
Hoger onderwijs	Graduaats-, bachelor- of universitaire opleidingen	Via Vlaamse hogescholen en universiteiten
Volwassenenonderwijs (CVO)	Algemene vorming en beroepsgerichte opleidingen, overdag of 's avonds	Zoek een CVO in jouw regio via Vlaanderen.be
Syntra	Praktijkgerichte opleidingen en trajecten rond ondernemerschap	www.syntra.be
VDAB-opleidingen	Gratis beroepsopleidingen en trajecten met focus op werkervaring en doorstromen naar tewerkstelling	www.vdab.be/opleidingen
Examencommissie	Zelfstandig leren en examens afleggen voor een diploma secundair onderwijs	Examencommissie.be
Afstandsonderwijs	Studeren op eigen tempo, deels of volledig online	Via hogescholen, universiteiten of erkende aanbieders

Hulp bij oriëntatie

Diensten en wat doen ze :

- **VDAB – opleidingsadvies:** Helpt je opleidingen zoeken die aansluiten bij je interesses en talenten
- **Leerwinkel:** Onafhankelijk advies over opleidingen, diploma's en Volwassenenonderwijs
- **Opleidingskompas:** Online overzicht van alle erkende opleidingen in Vlaanderen
- **CLB (voor jongeren onder 25):** Helpt bij studiekeuze en studie-oriëntatie
- **Onderwijskiezer.be:** Onafhankelijke website met uitleg over studierichtingen, beroepen en doorstroommogelijkheden

Goed om te weten

- Kies bij voorkeur een erkende opleiding (CVO, VDAB, hogeschool of universiteit). Diploma's of certificaten van privé-aanbieders tellen vaak niet officieel mee.
- De Vlaamse overheid voorziet financiële steun zoals opleidingscheques, opleidingsverlof en studietoelagen.
- Regels en bedragen kunnen jaarlijks veranderen. Controleer de actuele voorwaarden op de officiële Vlaamse websites.

”

De Leerwinkel hielp me overzicht te krijgen. Studeren werd eindelijk een bewuste keuze.

Marianne

Studeren en werken combineren

Studeren naast je werk kan verrijkend zijn, maar vraagt een goed evenwicht. Als je autisme hebt, kost het vaak extra energie om werk, studie en rustmomenten in balans te houden. In Vlaanderen bestaan er verschillende mogelijkheden en vormen van ondersteuning om dit haalbaar te maken.

WAAR KAN JE TERECHT?	WAT IS HET?	HOE BEREIKEN?
Volwassenenonderwijs (CVO)	Modulair aanbod met avond-, weekend- en online lessen	Inschrijven via een CVO in jouw regio
Graduaats- en bacheloropleidingen voor werkstudenten	Flexibele trajecten of afstandsonderwijs in het hoger onderwijs	Vraag info bij de hogeschool of universiteit
VDAB-opleidingen	Opleidingen combineerbaar met deeltijds werk of met behoud van uitkering	www.vdab.be/opleidingen

Ondersteuning

Ondersteuning en wat is het :

- **Vlaams opleidingsverlof of tijdskrediet:** Tijdelijk minder werken of even stoppen om een erkende opleiding te volgen
- **Financiële steun:** Opleidingscheques, verminderd inschrijvingsgeld of premies via VDAB of Vlaamse overheid
- **Loopbaanbegeleiding:** Professionele begeleiding om werk, studie en welzijn beter te combineren.

”

In het begin dacht ik dat ik alles tegelijk moest kunnen: werken, studeren, sociale dingen. Dat lukte natuurlijk niet. Een mentor hielp mij prioriteiten te bepalen. Door minder vakken tegelijk te volgen, bleef ik energiek genoeg om door te zetten.

Maurice

Goed om te weten

- De ondersteuning biedt kansen, maar elke regeling heeft eigen voorwaarden. Kijk daarom altijd de actuele informatie na op de officiële websites van de Vlaamse overheid, VDAB of je onderwijsinstelling.
- Bespreek je noden tijdig met zowel je werkgever als je opleidingsinstelling.
- Voorzie voldoende herstelmomenten. De combinatie van werk en studie vraagt tijd en energie.

Secundair diploma halen

Heb je geen diploma secundair onderwijs en wil je dat alsnog halen? In Vlaanderen kan dat via drie hoofdwegen: via het volwassenenonderwijs (CVO), via de Examencommissie of via een combinatie van beide. Binnen het CVO bestaan verschillende trajecten, afhankelijk van wat jij nodig hebt.

Je kiest zelf wat bij jou past: eerder theoretisch, praktischer of een traject dat werkervaring of hoger onderwijs combineert.

Route 1 – Volwassenenonderwijs (CVO)

Modulair onderwijs voor volwassenen, met flexibele lesmomenten (overdag, 's avonds en soms online).

TRAJECT BINNEN CVO	WAT HOUDT HET IN?	VOOR WIE GESCHIKT?	Aanmelden via
Algemene Vorming - AAV	Modulair aanbod algemene vorming (vergelijkbaar met ASO) in groep, met flexibele lesmomenten voor volwassenen	Voor wie graag les volgt in groep en theoretisch wil bijleren	CVO van je keuze
AAV + beroepsgerichte opleiding	Combinatie van algemene vorming (AAV) en beroepsgerichte modulaire opleidingen	Voor wie praktisch leert en tegelijk een diploma wil behalen	CVO van je keuze
AAV + EVC-traject of graduaatsopleiding	AAV gecombineerd met erkenning van verworven competenties (EVC) of een graduaatsopleiding in het hoger onderwijs	Voor wie relevante werkervaring heeft of wil doorstromen naar hoger onderwijs	CVO, erkende EVC-aanbieder of hogeschool

Route 2 – Examencommissie

Zelfstandig studeren en officiële examens afleggen voor het diploma secundair onderwijs.

TRAJECT	WAT HOUDT HET IN?	VOOR WIE GESCHIKT?	Aanmelden via
Examencommissie	Zelfstudie en examens bij de Vlaamse Examencommissie	Voor wie zelfstandig wil leren, klasdruk wil vermijden of sneller wil certificeren	Examencommissie.be

Route 3 – Combinatietraject (CVO + Examencommissie)

Een mix van zelfstudie en ondersteuning in een CVO.

TRAJECT	WAT HOUDT HET IN?	VOOR WIE GESCHIKT?	Aanmelden via
Examencommissie + CVO	Examens afleggen bij de Examencommissie combineren met CVO-modules voor extra structuur of vakgerichte begeleiding	Voor wie eigen tempo wil bepalen maar graag ondersteuning krijgt bij sommige vakken	Examencommissie en CVO

”

Ik durfde nooit terug te keren naar school omdat ik bang was voor dezelfde chaos als vroeger. In het CVO kon ik vakken afzonderlijk volgen, op duidelijke momenten en met voorspelbare afspraken. Die structuur gaf me genoeg rust om mijn diploma toch te halen.

Isabel

”

De examencommissie vraagt dat je veel zelf regelt, zoals cursussen en examens plannen. Voor mij werkt dat, omdat ik mijn eigen ritme kan volgen. Dat helpt om met minder stress aan examens te beginnen, al blijven mondelinge examens moeilijk.

Pieter

Goed om te weten

- Kies voor een erkend traject als je een officieel diploma wil behalen.
- Sommige opleidingen geven vrijstellingen of kortingen op basis van inkomen of werkzoekende-status.
- Vraag tijdig aanpassingen aan voor examens, zoals extra tijd of een rustige ruimte.
- Je kan hulp krijgen bij je studiekeuze in een Leerwinkel of via een CVO-medewerker.

Online en blended leren

Niet elke opleiding vindt plaats in een klaslokaal. Steeds meer opleidingen combineren online lessen met contactmomenten op school of campus. Dat heet *blended leren*. Sommige trajecten verlopen zelfs volledig online.

Online en blended leren worden in Vlaanderen vaak ook afstandsonderwijs genoemd. Dit betekent dat je een deel of alle lessen via het internet volgt. Je leert op je eigen tempo, thuis of op een andere rustige plek.

Sommige opleidingen zijn volledig online. Andere combineren online lessen met een aantal vaste momenten op school, dat heet blended leren.

Deze leerwegen kunnen studeren haalbaarder maken: je verplaatst je minder, je hebt minder prikkels en je kiest vaker je eigen tempo.

”

Voor mij was blended leren ideaal: minder verplaatsingen, maar toch contact met medestudenten.

Clovis

Goed om te weten

- Niet elke opleiding biedt blended of online varianten aan. Vraag dit vooraf na.
- Controleer altijd of een opleiding erkend is in Vlaanderen als je een officieel diploma wil behalen.
- Privé-aanbieders (zoals NHA of Centrum voor Afstandsonderwijs) vragen inschrijvingsgeld. Vergelijk hun aanbod en erkenning voor je inschrijft.
- Open Universiteit Nederland biedt volledig online erkende bachelor- en masteropleidingen aan. Voor sommige beroepen (zoals onderwijs of zorg) is bijkomende erkenning nodig. Meer info vind je bij NARIC-Vlaanderen.
- Online of blended leren kan voor sommige mensen met autisme ook een redelijke aanpassing zijn.
- De flexibiliteit (waar, wanneer) is groter, maar dat betekent niet dat *alle elementen* volledig vrij zijn. Soms zijn er deadlines, contactmomenten, of vaste modules.

WAAR KAN JE LEREN?	WAT HOUDT HET IN?	VOOR WIE GESCHIKT?
Blended opleidingen (hoger onderwijs)	Combinatie van online lessen en contactmomenten op campus	Voor wie zelfstandiger wil werken maar ook contactmomenten waardeert
CVO's en Syntra	Modules die je deels of volledig thuis volgt via afstandsonderwijs, vaak met begeleiding op afstand	Voor wie werk, gezin of herstelmomenten wil combineren met leren
Volledig online opleidingen	Volledig digitale trajecten, zonder verplichte campusmomenten (bv. Open Universiteit Nederland)	Voor wie liever van thuis uit leert of een eigen ritme verkiest
MOOCs	Gratis of goedkope online cursussen via platforms zoals Coursera of edX	Voor wie op eigen tempo iets nieuws wil leren zonder diploma-ambitie of evaluatiedruk

Stage lopen met autisme

Een stage kan een waardevolle leerervaring zijn. Tegelijk kom je in een nieuwe omgeving terecht, met andere verwachtingen en sociale afspraken. Dat kan onzekerheid of stress geven. Je kan jezelf goed voorbereiden door duidelijke afspraken te maken, inzicht te krijgen in wat jij nodig hebt en tijdig ondersteuning te vragen.

In Vlaanderen bestaat ondersteuning bij het zoeken naar een stageplaats én tijdens de stage zelf.

Voor je start

Dienst studentenbegeleiding of functiebeperking (hogeschool/universiteit)

Hier kan je terecht voor:

- hulp bij het zoeken naar een stageplaats die bij je past
- advies over redelijke aanpassingen
- ondersteuning bij contact met een stagebedrijf
- hulp bij het voorbereiden van gesprekken of kennismakingen

Veel studenten vinden het ook helpend om met hun begeleider een korte checklist te maken voor de start van de stage.

Je stagecoördinator

Je stagecoördinator denkt mee na over stageplaatsen die passen bij jouw interesses, energie en prikkelverwerking. Soms kennen ze stageplekken die ervaring hebben met het begeleiden van studenten met autisme.

Tools en info van SIHO (Steunpunt Inclusief Hoger Onderwijs)

SIHO biedt praktische richtlijnen over hoe je je kan voorbereiden, welke aanpassingen mogelijk zijn en hoe je jouw stagebegeleider kan betrekken. De gids bevat concrete voorbeelden, checklists en tips om je stage realistisch en haalbaar te organiseren.

Tijdens je stage

Afspraken en redelijke aanpassingen

Ook tijdens stage heb je recht op redelijke aanpassingen, zolang de eindcompetenties behouden blijven. Mogelijke aanpassingen zijn:

- duidelijke schriftelijke instructies
- een voorspelbare planning
- een vast aanspreekpunt
- extra uitleg of feedbackmomenten

Communicatie en verwachtingen

Bespreek op voorhand:

- hoe en wanneer je best vragen stelt
- hoe je aangeeft dat je vastloopt
- hoeveel detail er in rapporten, mails of opdrachten verwacht wordt
- hoe wijzigingen in de planning worden aangekondigd

Stagebegeleider of mentor op de werkvloer

Een mentor helpt om verwachtingen helder te maken, feedback te structureren en veranderingen tijdig te melden. Hij of zij kan ook meedenken over prikkels op de werkvloer, pauzes en een haalbare taakverdeling.

Als het moeilijk loopt

Een stage is een leerproces. Vragen, twijfels of moeilijkheden zijn een uitnodiging om samen te kijken wat werkt voor jou. Je hoeft dat niet alleen op te lossen:

- spreek met je mentor of stagebegeleider
- vraag hulp aan de studentenbegeleiding of dienst functiebeperking
- vraag een bemiddelend gesprek als afspraken onduidelijk worden
- bespreek of extra ondersteuning of een aanpassing van de planning mogelijk is

”

Mijn mentor en ik namen elke stagedag tien minuten om op te schrijven wat goed ging en wat minder goed ging. Voor elk moeilijk punt bedachten we meteen een concrete aanpak. Daardoor hielp de feedback mij echt vooruit.

Marie

Goed om te weten

- Deel je diagnose alleen als dat jou helpt. Je kan ook enkel je noden bespreken zonder de diagnose te benoemen.
- Vraag tijdig hulp. Hoe vroeger je ondersteuning krijgt, hoe meer ruimte er is om mee te denken.
- De Vlaamse overheid biedt diversiteitsstages aan voor mensen uit kansengroepen, waaronder mensen met een handicap.

Praktische studietips

Studeren als volwassene met autisme brengt soms extra uitdagingen mee. Een goede voorbereiding helpt om rust en overzicht te bewaren. Hieronder vind je een aantal praktische tips. Op onze website vind je uitgebreidere voorbeelden en hulpmiddelen.

Structuur en planning

Een haalbare planning geeft overzicht en voorkomt overbelasting.

- Werk met een weekplanner of digitale agenda.
- Deel taken op in kleinere, duidelijke stappen.
- Herhaal leerstof met voldoende tijd ertussen; zo onthoud je beter.
- Plan rustmomenten in en las korte pauzes in na inspannende taken.

Communicatie en afspraken

Duidelijke afspraken helpen om misverstanden te voorkomen.

- Maak tijdig afspraken met lesgevers.
- Bereid gesprekken voor: wat wil je vragen of duidelijk maken?
- Twijfel je over toon of aanspreking? Hou het eenvoudig, zakelijk en beleefd.

Studeren op jouw manier

Iedereen leert anders. Ontdek wat jou helpt om te focussen en tot rust te komen.

- Kies methodes die bij jou passen, zoals mindmaps, vaste routines of een prikkelarme studeerplek.
- Let op signalen van vermoeidheid en neem tijd om te herstellen.
- Vergelijk je tempo niet met dat van anderen; kies wat voor jou haalbaar is.

Steun en hulp

Je hoeft het niet alleen te doen. Hulp vragen mag, ook als het even goed ging of je niet precies weet wat je nodig hebt.

- Zoek een studiegenoot, mentor of vertrouwenspersoon die mee overzicht helpt bewaren.
- Via de studentenvoorzieningen van je hogeschool of universiteit vind je studiebegeleiding, psychosociale hulp en ondersteuning bij redelijke aanpassingen

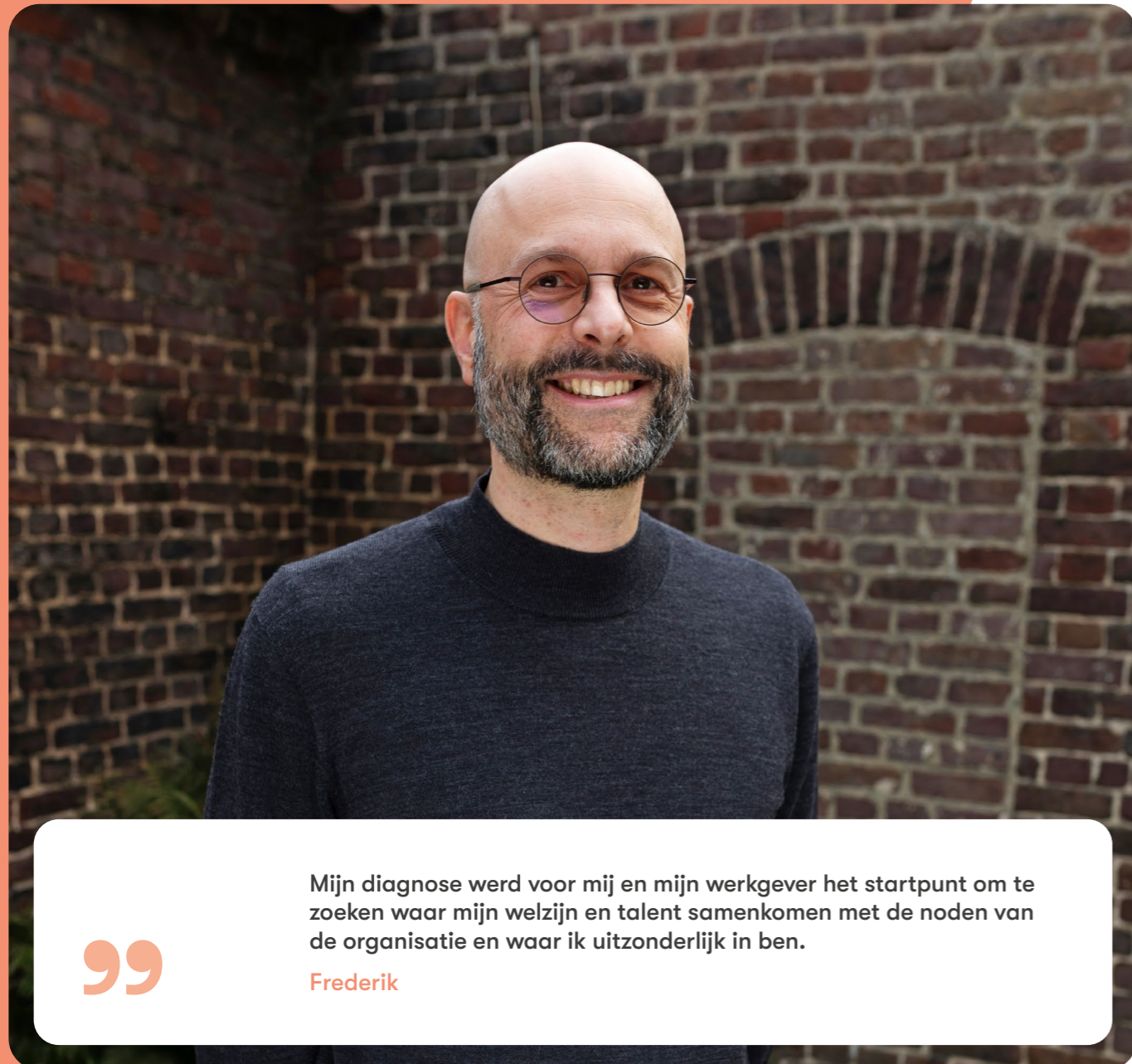


Werk

Werken kan zorgen voor houvast, een duidelijke dagindeling en een gevoel van eigenwaarde. Tegelijk kan het voor mensen met autisme extra energie kosten. Solliciteren, samenwerken, omgaan met veranderingen of drukte: dat verloopt niet altijd vanzelf.

Het is niet altijd eenvoudig om meteen betaald werk te vinden dat echt bij je past. Soms duurt de zoektocht lang, of lukt werken om gezondheidsredenen even niet. In zulke periodes kan vrijwilligerswerk waardevol zijn. Het biedt ruimte om op een veilige en haalbare manier iets te betekenen.

In Vlaanderen bestaan verschillende vormen van ondersteuning: hulp bij het zoeken naar werk, begeleiding op de werkvloer, advies over redelijke aanpassingen en ondersteuning bij het bespreken van je noden of het delen van je diagnose.



„Mijn diagnose werd voor mij en mijn werkgever het startpunt om te zoeken waar mijn welzijn en talent samenkomen met de noden van de organisatie en waar ik uitzonderlijk in ben.

Frederik

Werk

Werk zoeken

Werk zoeken met autisme kan extra drempels meebrengen, zoals overprikkeling, communicatie of energieverdeling.

VDAB en Gespecialiseerde Trajectbegeleiding (GTB) bieden begeleiding bij het zoeken naar werk, het voorbereiden van sollicitaties en het vinden van een geschikte werkplek. De kwaliteit en aanpak kunnen verschillen, maar een traject op maat kan helpen.

Tips bij solliciteren

- Laat je niet afschrikken door lange vacaturelijsten. Je hoeft niet aan elk punt te voldoen.
- Zie een vacature als een uitnodiging tot gesprek, niet als een test.
- Focus op wat jij goed kan en wat je wil bijleren.
- Bepaal zelf of, wanneer en hoe je je diagnose vermeldt.
- Bereid je gesprek goed voor: oefen vragen, noteer voorbeelden en denk na over wat je wil vertellen.
- Benoem je sterktes, zoals oog voor detail, volharding of specifieke kennis. Vermeld ze in je cv en gesprek.
- Plan rustmomenten in. Solliciteren vraagt veel energie.

„

Na elke afwijzing zakte mijn zelfvertrouwen verder weg. Ik begon te denken dat ik gewoon niet gemaakt was voor de arbeidsmarkt. Pas toen ik een job vond die echt bij mij paste, besepte ik dat het nooit aan mijn waarde lag.

Elise

Goed om te weten

- Je bent niet verplicht om je diagnose te melden bij een werkgever. Doe dit alleen als het jou helpt.
- Aanmelden bij GTB kan niet rechtstreeks. GTB werkt altijd via doorverwijzing van VDAB.
- Er bestaan tewerkstellingsondersteunende maatregelen, zoals Individueel Maatwerk of loonkostondersteuning. Die kunnen het voor een werkgever makkelijker maken om je aan te nemen. VDAB kan hierover meer uitleg geven.
- Vrijwilligerswerk, werkervaringstrajecten of begeleid werken kunnen waardevol zijn als betaald werk (nog) niet haalbaar is.

Waar kan je terecht?

- **VDAB:** helpt bij het zoeken naar werk, sollicitatievoorbereiding en online trainingen.
- **GTB:** biedt begeleiding op maat voor mensen met een arbeidsbeperking, waaronder autisme.

„

Ik heb geleerd mijn diagnose pas te noemen nadat ik mijn sterktes kon tonen. Dat gaf me meer regie.

Jonas

Vrijwilligerswerk

Niet iedereen vindt meteen betaald werk dat past. Soms is de zoektocht nog bezig, soms lukt werken om gezondheidsredenen of door overbelasting even niet. Vrijwilligerswerk kan dan een waardevolle keuze zijn. Het biedt structuur, sociale contacten en de kans om iets te doen dat betekenis geeft. Voor veel mensen voelt het als een veilige manier om talenten te gebruiken zonder de druk die soms bij betaald werk hoort.

Vrijwilligerswerk is niet minderwaardig. Het is werk dat bijdraagt aan een organisatie, een gemeenschap of een project. Het kan ook een stap zijn om zelfvertrouwen terug te winnen of om rustig te verkennen wat bij jou past.

Wat kan vrijwilligerswerk bieden?

- Structuur en ritme, zonder strakke uren of hoge werkdruk.
- Veilige sociale contexten, vaak kleinschalig en duidelijk afgesproken.
- Mogelijkheid om talenten in te zetten, te ontdekken of te herontdekken.
- Meer autonomie: je kiest zelf welk engagement haalbaar is.
- Een opstap naar (eventueel) betaald werk, maar dat hoeft niet.

Waar kan je terecht?

Je vindt vrijwilligerswerk in heel diverse domeinen: cultuur, dierenzorg, administratie, jeugdwerk, natuurbeheer, bibliotheken, zorg, verenigingen, buurtwerkingen of online projecten. Via vrijwilligersplatformen, lokale besturen, het OCMW of je netwerk vind je vaak verschillende mogelijkheden. Het kan even zoeken zijn voor je iets vindt dat goed bij je past.

Autisme Vlaanderen is regelmatig op zoek naar vrijwilligers. Het is een plek waar veel mensen met autisme zich welkom voelen en waar ze zichzelf kunnen zijn.

Goed om te weten

- Je bepaalt zelf hoeveel tijd en energie je wil investeren.
- Je hoeft geen diagnose te delen; doe dat alleen als het jou helpt.
- Vrijwilligerswerk is onbezoldigd, maar je kan soms een vrijwilligersvergoeding krijgen. Er bestaan twee systemen: een forfaitaire vergoeding of een reële kostenvergoeding.
- Je kan stoppen of pauzeren wanneer het te veel wordt; dat is normaal en toegestaan.

”

Vrijwilligerswerk gaf me weer het gevoel dat ik iets kon bijdragen. Na een moeilijke periode hielp het me om stap voor stap mijn zelfvertrouwen terug te vinden, op een manier die haalbaar was voor mijn energie.

Goedele

Werken met autisme

Werken met autisme kan vlot verlopen, maar soms heb je extra ondersteuning nodig. In Vlaanderen bestaan er mogelijkheden zoals redelijke aanpassingen, Individueel Maatwerk en loopbaanbegeleiding. Ze lossen niet alles op, maar kunnen wel een verschil maken.

Wat helpt op de werkvloer

Aanpassingen op de werkvloer kunnen helpen om rust, voorspelbaarheid en overzicht te creëren. Denk aan een rustige werkplek, duidelijke afspraken of een voorspelbare planning. Werkgevers zijn wettelijk verplicht redelijke aanpassingen te overwegen, tenzij dat een onevenredige belasting vormt. Je hoeft geen officiële erkenning te hebben om er recht op te hebben, maar een advies van een arts of specialist kan helpen.

Je noden bespreken

- Kies een rustig moment om je vraag te bespreken.
- Formuleer concreet wat helpt: “Ik werk beter als ik vergaderpunten vooraf krijg.”
- Benoem ook het voordeel voor het werk.
- Oefen je gesprek eerst met iemand die je vertrouwt.

Wat als je vraag wordt geweigerd?

- Vraag naar de reden en kijk samen of er alternatieven zijn.
- Zoek steun bij VDAB, GTB of je vakbond.
- Redelijke aanpassingen zijn een recht volgens de antidiscriminatiewet en het VN-Verdrag Handicap.

Individueel Maatwerk (IMW)

Individueel Maatwerk is een premie voor werkgevers van werknemers met een ondersteuningsnood, zoals autisme. De premie helpt om duurzame tewerkstelling haalbaar te maken, bijvoorbeeld wanneer je een trager werktempo hebt, extra begeleiding nodig hebt of aanpassingen op je werkpost.

De aanvraag verloopt via VDAB, eventueel met ondersteuning van GTB.

Loopbaanbegeleiding

Met loopbaancheques van VDAB kan je tegen lage kostprijs professionele begeleiding krijgen bij vragen over je job, loopbaan of werkstress. Het helpt om keuzes te maken die beter bij je passen.

Goed om te weten

- Je noden kunnen veranderen doorheen de tijd. Het is oké om afspraken later opnieuw te bekijken of bij te sturen.
- Redelijke aanpassingen zijn een recht, maar vaak moet je zelf uitleggen wat je nodig hebt. Concrete voorbeelden helpen.
- Praat op tijd over signalen van overbelasting. Vroegtijdig bijsturen werkt beter dan wachten tot het misloopt.
- Soms zijn redelijke aanpassingen alleen niet genoeg. Met Begeleid Werken ondersteunt een jobcoach jou en je werkgever op de werkvloer.
- Soms past een werkplek gewoon niet goed bij wat jij nodig hebt om tot je recht te komen. Dat zegt niets over je waarde of inzet.

Praktische tips voor meer rust en houvast op het werk

- Vraag duidelijke afspraken en laat taken, deadlines en vergaderpunten ook schriftelijk bevestigen.
- Spreek verwachtingen af: hoeveel taken neem je tegelijk op, wanneer kan je ongestoord werken?
- Zoek een aanspreekpunt: een collega, leidinggevende of vertrouwenspersoon die met je meedenkt.
- Plan herstelmomenten: korte pauzes, rust tussen vergaderingen of een prikkelarme plek.
- Evalueer regelmatig: kloppen de afspraken nog? Moet er iets veranderen?
- Wees mild voor jezelf. Een moeilijke dag zegt niets over je mogelijkheden. Kleine successen tellen ook.

Participate!

Samenstelling en redactie

Martine Thys

Dank aan

Ann, Anneleen, Bas, Bonnie, Christine, Dennie, Dorothée, Eline, Frederik, Geert, Giel, Goedele, Kristien, Loubna, Maarten, Marc, Mike, Ruth, Sam, Samuel en Tinne

Vormgeving

WMStudio

Illustraties

Fulya Toper

Fotografie

Portretten door Michel Goessens
Stockfoto p. 43: Pexels

Verantwoordelijke uitgever

Linda Sonck • Autisme Vlaanderen
Groot Begijnhof 73 • 9040 Gent

<http://nl.participate-autisme.be>

info@participate-autisme.be



Participate!

Een diagnose autisme op volwassen leeftijd kan veel losmaken. Misschien voel je opluchting omdat er eindelijk woorden zijn voor wat je al lang ervaart. Misschien roept het ook twijfel, verdriet of vragen op over hoe je verder kan. Je kijkt anders naar wie je bent, naar je verleden en naar wat je nodig hebt om goed te functioneren. Dat proces vraagt tijd en je hoeft het niet alleen te doen.

Deze brochure geeft houvast tijdens die zoektocht. Je vindt er duidelijke informatie over wat autisme kan betekenen, herkenbare ervaringen van andere volwassenen en praktische tips die je ondersteunen in je dagelijkse leven. Je leest ook welke vormen van ondersteuning er in Vlaanderen bestaan, zodat je makkelijk ziet welke mogelijkheden er zijn en wat bij jouw noden kan aansluiten.

De brochure nodigt je ook uit om stil te staan bij jezelf en inzicht te krijgen in je eigen manier van denken, voelen en reageren.

Op nl.participate-autisme.be vind je nog meer informatie en verhalen om je eigen weg te vinden.

