

Sport vanuit autisme bekijken

Wat is de meerwaarde voor de vereniging?

Mensen met autisme brengen bijzondere kwaliteiten met zich mee die een meerwaarde kunnen zijn bij het sporten (denk aan: oog voor detail, rechtvaardigheidsgevoel, trouw aan afspraken, doorzettingsvermogen).

Stuk voor stuk eigenschappen waar we allemaal van kunnen leren. Mensen met autisme kunnen daarnaast zeer toegewijd vrijwilligerstaken uitvoeren, mits zij daarbij de juiste begeleiding krijgen.

Maar de belangrijkste drijfveer om vanuit autisme naar je sportvereniging te gaan kijken, moet naastenliefde zijn. We noemen dat maatschappelijk verantwoord verenigen. Onderzoek toont aan dat sport mensen met elkaar verbindt. Wat is dan logischer dan kwetsbare mensen in de samenleving over de drempel te helpen en de verbinding aan te gaan?

“Ik vind het een goede zaak dat onze pupillen teamgenootjes krijgen met autisme. Zo leren ze omgaan met kinderen waar ze op school of in de buurt misschien niet mee zouden spelen.” Stefan – voetbaltrainer.

“Remco maakt onze interne scheidsrechters indeling. Dat is een gigantisch ingewikkelde en vervelende klus, maar Remco krijgt het elk jaar voor elkaar: foutloos, eerlijk en naar ieders tevredenheid.” John – voorzitter volleybalvereniging.

Wat kun je als vereniging doen?

- Beleid maken: doelen en afspraken op papier
- Draagvlak creëren
- Structuur en communicatie verbeteren
- Accommodatie aanpassen
- Trainers en coaches ondersteunen
- Kosten laag houden
- Gericht nieuwe leden met autisme werven
- Je training afstemmen
- Zo nodig een speciaal team oprichten met toernooien of speciale competitie

Waar moet ik aan denken bij het maken van beleid?

Formuleer samen met je mede-initiatiefnemer(s) en bestuur duidelijke doelen. Wat wil je als vereniging bereiken?

Doelen kunnen bijvoorbeeld zijn:

- uitval van leden met autisme voorkomen (door structuur en communicatie te verbeteren),
- nieuwe leden met autisme laten instromen in reguliere teams (veel en goede PR + drempel verlagen)
- zo nodig speciale teams oprichten voor bestaande en nieuwe leden.

Bedenk samen op welke manier jullie het doel willen gaan verwezenlijken. Leg afspraken vast op papier en communiceer duidelijk met staf en leden op wie het betrekking heeft.

Afspraken kunnen bijvoorbeeld zijn:

- trainers kunnen gratis een cursus volgen
- voor kinderen met autisme 3 gratis proeftrainingen/lessen
- ouders worden betrokken bij teamindeling
- er vindt altijd een kennismakingsgesprek plaats met ouder(s) erbij, ook bij aanvang nieuw seizoen met andere trainer.
- trainers hebben na elke training/wedstrijd contact met ouders (logboekje, mail, whatsapp)
- inzet van ouders als vrijwillige assistent-trainers
- elke sporter met autisme krijgt een teamgenoot als buddy
- flexibele competitie-regeling (mogelijkheid 'meettrainer'-lidmaatschap i.v.m. teveel spanning)
- trainers zijn bereid en 'bevoegd' uitzonderingen te maken
- leden met autisme en ouders krijgen vrijwilligerstaken op maat en met begeleiding of vrijstelling
- de accommodatie wordt autismevriendelijk

Verdeel de taken bij voorkeur over meerdere vrijwilligers. Zo blijft het behapbaar.

- Trainerszaken
- Wedstrijdzaken
- Toernooien
- PR en externe relaties (i.s.m. combinatiefunctionaris of buurtsportcoach)
- Accommodatie
- Subsidies

Belangrijk is dat de vrijwilligers hun activiteiten afstemmen met elkaar, met de reguliere commissies en het bestuur.

****Aandachtspunt****

Zolang sportbonden geen apart reglement hebben t.a.v. sporters met autisme, zullen afspraken en uitzonderingen in onderling overleg plaatsvinden. In competitieverband betekent dit dat scheidsrechters en tegenstanders voor de wedstrijd op de hoogte moeten worden gesteld van eventuele bijzonderheden en toestemming moeten geven voor gebruik van aangepaste materialen en bepaalde ondersteuning.

Hoe creëer ik draagvlak binnen mijn vereniging?

Als lid kun je het onderwerp op de agenda van de ALV plaatsen, (in overleg met bestuur) iets over autisme in de sport vertellen en kort aangeven wat er mogelijk en nodig is om een autismevriendelijke sportvereniging te worden. Inventariseer de reacties en werf meteen enthousiaste vrijwilligers voor werkgroepjes. Houd activiteiten en taken klein, dan zullen mensen zich sneller aanmelden.

Elke vereniging heeft leerkrachten, pedagogen en gedragsdeskundigen onder de leden. Benader hen persoonlijk. Wellicht kunnen zij helpen bij een trainers-clinic of bij het organiseren van een info-avond.

Tips voor info-avond:

- informatie geven: wat is autisme, hoe uit het zich in de sport
- vooroordelen wegnemen
- wat kun je doen als trainer, beheerder, teamgenoot, scheidsrechter, chauffeur, bestuur, TC
- ervaringsdeskundige aan het woord laten
- combineer deze info-avond met een vrijwilligersavond. Dan heb je de actieve leden al bijeen!

Een mixtoernooi is een mooie gelegenheid om de leden spelenderwijs kennis te laten maken met hun medeleden met autisme. Welke vorm hiervoor geschikt is, hangt af van het aantal deelnemers en de sport. Voldoende begeleiding is een voorwaarde. Zorg dat ieder lid met autisme in het team komt bij een minimaal 1 bekende.

“Aan het einde van het seizoen is er op de voetbalclub van mijn zoon altijd een vrijwilligersavond om de actieve leden in het zonnetje te zetten. Tijdens deze avond heb ik een persoonlijk woord van dank uitgesproken aan Mika’s trainer Ruud. Samen met een andere moeder (orthopedagoog van beroep) heb ik verteld over Mika’s autisme en wat sporten voor hem betekent. Dankzij Ruud is mijn zoon veranderd van een kind dat alleen maar binnen achter de computer zat in een kind dat het liefst de hele zaterdag op de voetbalclub doorbrengt. Daar kan geen enkele vorm van therapie tegenop!” – Miranda, moeder van Mika (11 jaar) met autisme.

Hoe verbeteren we de structuur en communicatie?

Goede structuur en duidelijke communicatie, daar profiteert de hele vereniging van mee. Dat zit hem vaak in kleine dingen.

- Zorg voor een duidelijke, actuele website. Ouders van kinderen met autisme zijn vaak ook structuurbehoefstig. Mondelinge communicatie gaat voor mensen met autisme dikwijls te snel. Daarom is het prettig als ze informatie thuis kunnen nalezen.
- Zorg dat de volgende zaken ook op een vaste plek zijn na te lezen:
 - Hoe laat is de training?
 - Waar moet je je omkleden?
 - Waar moet je je melden?
 - Welke kleding moet je aan?
 - Waar en hoe laat verzamelen voor wedstrijden?
- Zorg dat elk lid met autisme een vast aanspreekpunt heeft: iemand die hem uitleg geeft, helpt bij problemen, etc. In praktijk zal dit meestal de trainer zijn.
- Houd een kennismakingsgesprek met ouders/verzorgers/begeleiders: welke interesses en sterke kanten heeft de sporter, wat werkt tav beloningen, routines, ondersteuning, medicatiegebruik etc. Maak meteen duidelijke afspraken, bijvoorbeeld dat er altijd een ouder of begeleider van school of groep meekomt naar de training. Zo weten zowel ouders als club waar ze aan toe zijn en wat ze van elkaar kunnen verwachten. Leg afspraken vast op papier en geef ze bij aanvang van een nieuw seizoen door aan de eventuele nieuwe trainer.
- Zet minimaal twee trainers op een groep waarin iemand met autisme zit, zodat de training door kan gaan op het moment dat er acuut individuele aandacht nodig is. Een ouder of begeleider kan natuurlijk ook de rol van tweede trainer op zich nemen.
- Zorg voor een overzichtelijke, prikkelarme, goed afgebakende omgeving. Kies bewust voor een bepaald veld, een bepaald moment, een bepaalde kleedkamer, etc.

“Wil je een kind met autisme bij een sportclub krijgen en houden, dan moet alles kloppen.” – Paul Haarhuis, ex-proftennisser en vader.

“Ik had Jason gevraagd of hij na zijn eigen honkbalwedstrijd wilde invallen bij ons seniorenteam, omdat wij toevallig bij dezelfde club moesten spelen en spelers te kort kwamen. Dat wilde hij graag, maar toen bleek dat zijn hele team dan twee uur moest wachten op hem, besloot zijn coach dat Jason toch niet met ons mee mocht doen. Jason werd daarop zo boos dat hij een officiële waarschuwing van de bond heeft gekregen. Mijn fout... ik had eerst met zijn coach moeten overleggen” – Erik, honkballspeler.

Hoe maken we onze accommodatie autismevriendelijk?

- eenduidige wegwijzers en pictogrammen
- herkenbare kleuren voor verschillende soorten ruimtes
- houd de inrichting rustig, wees erop alert dat kunst angst kan oproepen
- zorg voor een prikkelarme rustplek
- geef materialen een vaste plek en markeer deze plek
- plaats mededelingen, clubregels, kleedkamerindeling etc. op een overzichtelijke plek
- overweeg het invoeren van vaste plaatsen in de kleedkamer

“Met een paar vrijwilligers hebben we bij de ingang van de kantine schappen gemaakt voor de sporttassen en de bidonkratten. Trainers wijzen hun pupillen erop dat tassen niet langer de kantine in mogen. Ook hebben we een groot deel van de versieringen aan de wanden weggehaald. Het is nu veel rustiger en overzichtelijker in de kantine. Ik hoor veel positieve reacties.” - Jan, beheerder sportcomplex.

Hoe kunnen trainers worden ondersteund?

[Workshop autisme van NOC*NSF/ASK](#). Deze workshop is bedoeld voor mensen met aantoonbare trainers- of coachingservaring in hun eigen sport. Ter voorbereiding kunnen deelnemers gebruik maken van [e-learning](#) en het [digitaal handboek](#). Dit is een sportoverstijgende workshop, dwz met handbaltrainers, tennisleraren en zweminstructeurs in één groep.

Workshops op maat zijn op aanvraag mogelijk.

Organiseer zelf een trainersclinic

Zoek en benader een trainer die verstand heeft van autisme. Vraag hem/haar een trainersclinic te verzorgen, gericht op autismevriendelijkheid. Een combinatie van een autisme(ervarings)deskundige met een ervaren trainer kan ook een goed duo zijn om zo'n clinic te verzorgen.

Het accent moet liggen op structuur (opbouw, herhaling, overzicht en regie) en communicatie (uitleg spelregels, feedback).

Veel voorbeeldoefeningen, waarbij de trainers zelf het verschil kunnen ervaren tussen een gewone oefening en de (parallele) anti-versie.

Een optie is om trainers tijdens deze clinic zelf te laten ervaren hoe sporten met een beperking kan voelen. (Ervaringsdeskundigen inzetten!)

Bijvoorbeeld:

- Speelveld met koptelefoons/speakers met allerlei afleidende geluiden/prikkels, waardoor je instructies niet goed meekrijgt.
- Speelveld waarin iedereen een opdrachtkaartje krijgt met andere regels en doelen, waardoor het een grote chaos wordt.
- Speelveld waarin de instructies in sneltreinvaart gegeven worden en je geen vragen mag stellen.
- Speelveld waarbij iedereen met zijn verkeerde hand/been moet spelen
- Speelveld waarbij iedereen door een bril met toiletrolletjes (verrekijkers) moet kijken, waardoor je het overzicht mist.
-
-

Voorkom dat het enkel een leuk spelletje wordt, door de spelen goed in te leiden en de ervaringen te evalueren. Conclusie: "Kun je nagaan hoe het voelt om al deze beperkingen tegelijk te hebben!"

Zorg dat trainers een klankbord hebben.

Ook na het volgen van een cursus of clinic zullen trainers regelmatig problemen tegen komen. Zorg dat trainers weten bij wie ze met vragen terecht kunnen. Dit is bij voorkeur degene uit de werkgroep met de meeste praktijkervaring met autisme.

Een geschikte accommodatie en materialen

- structuur (gekleurde hesjes, klok/timetimer, knijpfluit, magneetbord voor visualiseren)
- prikkelreductie (afschermen van bronnen van afleiding, time-outplek)
- hulpmiddelen bij een zwakke motoriek (racket met korte steel, langzame bal of shuttle)

Een goede teamindeling

Zo weinig spelers als mogelijk en zoveel als nodig. Plaats kinderen die elkaar versterken in negatief gedrag liever in verschillende teams.

Minimaal twee trainers (volwassenen) op een groep

Zodat de training door kan gaan op het moment dat een situatie acuut individuele aandacht vereist. De tweede trainer kan natuurlijk ook een ouder of begeleider zijn.

“Sinds het volgen van de workshop ben ik meer op mijn taal gaan letten. Ik wil zeker weten dat mijn woorden maar op één manier begrepen kunnen worden. Ik heb geleerd dat het voor deze kinderen explicieter moet dan dat ik gewend ben. Dus ik zeg bijvoorbeeld niet meer: “Denk aan wat ik net gezegd heb over je aanloop”, maar “Houd je aanloop kort, David. Begin bij de blauwe lijn.”- Michel, volleybaltrainer.

Kost dit de vereniging geld?

Dat hoeft zeker niet. Bijscholing via NOC*NSF/ASK is gratis. Leden met autisme kunnen gewoon contributie betalen. Combinatiefunctionarissen worden betaald door de gemeente.

Voor de aanschaf van materialen en aanpassingen in de accommodatie check je subsidiemogelijkheden bij:

- www.nocnsf.nl/subsidiewijzer
- www.aanvraag.nl (startpunt voor subsidieaanvraag NSGK en VSBfonds)
- Oranjefonds, Johan Cruyff Foundation

Sponsors willen hun naam graag verbinden aan maatschappelijk verantwoorde initiatieven. Denk ook aan sponsoring in natura: sportkleding, tassen, eten en drinken (toernooien), bidons, gratis advertentieruimte in media.

Maak slimme afspraken met scholen en zorginstellingen, door bijv. gebruik te maken van hun zaalruimte, speciale materialen te delen, stagiaires in te zetten. Om mbo-stages te kunnen aanbieden moet de vereniging overigens de status 'erkend leerbedrijf' hebben. Dit stelt bepaalde eisen aan de begeleiding van een stagiair.

Maak verder zoveel mogelijk gebruik van vrijwilligers en beloon hun inzet. Vele handen maken licht werk!

“Het is elk jaar weer een uitdaging om de begroting rond te krijgen en het laatste wat je wil is de contributie verhogen. Natuurlijk brengen extra activiteiten de nodige kosten met zich mee, maar gelukkig zijn er subsidies voor dit soort projecten.” Marja – penningmeester.

Hoe werven we nieuwe leden met autisme?

Overleg hierover met de functionaris binnen het bestuur die verantwoordelijk is voor ledenwerving.

Ouders hebben ontzettend veel moeite om een geschikte sport te vinden voor hun kind met autisme, laat staan de (jong)volwassen sporters met autisme zelf. Maak daarom het aanbod zo duidelijk mogelijk zichtbaar in:

- Sociale media, website, huis-aan-huisbladen, wijkkranten,
- Scholen, BSO's, buurthuizen, sportclubs, zwembaden, gezondheidscentra, maatschappelijk werk, gemeente (cmf's en buurtsportcoaches)

Geef gastlessen in het (Voortgezet) Speciaal Onderwijs (i.s.m. Special Heroes)

Organiseer samen met andere sportverenigingen een sportdag voor het speciaal onderwijs. Een voorbeeld van een actielijst en programmaboekje, afkomstig van een G-voetbal scholentoernooi staat in bijlage 2 en 3.

Bied een gratis en vrijblijvende meetrainperiode aan. Samen met andere sportverenigingen kun je je speciale sportaanbod bundelen in een project, naar het voorbeeld van "Kies je aangepaste sport". Sportclubs openen hun deuren voor mensen met een beperking. Deelnemers kiezen drie sporten uit het programmaboekje om mee kennis te maken en maken daarna de keuze om zich in te schrijven.

Als financiën van ouders een probleem zijn: [Stichting Leergeld](#) financiert buitenschoolse activiteiten voor schoolgaande kinderen t/m 18 jaar.

Werk samen met autismedeskundigen, andere verenigingen, onderwijs, buitenschoolse opvang en zorginstellingen in de regio. Stel één contactpersoon aan en communiceer zijn gegevens.

*Voor voetbalclubs: De Dutch Career Cup is een landelijk sportprogramma dat jonge mensen met een grote afstand tot de arbeidsmarkt via de sportclub naar een baan begeleidt. De jongeren worden zowel op sportief- als op maatschappelijk gebied intensief begeleid. De jongeren mogen een half jaar lang voetballen in de kleuren van hun favoriete club. Tegelijkertijd worden ze geholpen bij het vinden van een gepaste baan binnen het netwerk van de voetbalclub. Twee vliegen in één klap dus.

Kijk ook eens op de website www.meerdanvoetbal.nl. Deze stichting verzamelt alle maatschappelijke initiatieven uit betaald en amateurvoetbal.

"Mijn begeleider op school gaf me een flyer van de badmintonvereniging en vroeg of dat iets voor mij was. Thuis heb ik op internet gekeken en een mailtje gestuurd wanneer ik kon meetrainen." - Joep, 19 jaar, badmintonner met autisme.

Waar moet ik als trainer op letten?

- Stimuleer ouderbetrokkenheid: vraag naar bijzonderheden vooraf, koppel ze terug hoe de training is verlopen en sta open voor aanwijzingen van ouders.
- Bereid trainingen goed voor, dwz welke oefeningen in welke volgorde, maak zo nodig van te voren tweetallen/teams, materialen klaarleggen. Leg kinderen het belang uit van op tijd afmelden, want als je niet weet hoeveel spelers je hebt kun je geen training voorbereiden. Leer ze ook hoe je kunt afmelden (e-mail, telefoon, voicemail, whatsapp). Accepteer niet dat kinderen op de training door een vriendje worden afgemeld.
- Zorg voor een vaste opbouw in je trainingen. Vertel (en laat zien) wat er vandaag op het programma staat.
- Oefening = voordoen (visualiseren) + vertellen (ondertitelen) + nadoen (check begrip). Benoem wat het doel van de oefening is.
- Gebruik de klok! Het geeft de sporter veel rust als hij weet hoe lang iets gaat duren.
- Zorg dat de regels voor iedereen duidelijk zijn. Als er geen vragen gesteld worden, wil dat nog niet zeggen dat het duidelijk is.
- Kondig verandering van tevoren aan. Draag bijzonderheden zorgvuldig over aan een invaltrainer of –coach.
- Bied ondersteuning bij het formuleren van hulpvragen, want kinderen met autisme vinden het moeilijk om zelf aan te geven wat ze nodig hebben of fijn/niet fijn vinden.
- Wees een klankbord. Leg op geduldige toon uit welke reactie bepaald gedrag bij teamgenoten kan uitlokken.
- Maak expliciet wat er van de sporter verwacht wordt en noem hem bij de naam. Wees terughoudend met aanraking.
- Benoem positieve elementen. Weet welke sterke kanten en interesses de sporter heeft en gebruik deze om contact te maken en zo nodig als beloning.
- Wees voorzichtig met het stellen van eisen aan tempo en prestatie.
- Wees consequent. Afspraak is afspraak.
- Creëer een veilig sportklimaat waarin sporters durven vertellen over hun autisme. Bescherm tegen pesten. Bied overal toezicht en stop ongewenst gedrag bijtijds met een neutrale houding.
- Geef zelf te allen tijde het goede voorbeeld!

“Een goede trainer heeft geduld en kan goed uitleggen.” – Mark, 20 jaar jiu jitsu met autisme.

Wat doen we voor kinderen waarbij het ondanks alles niet lukt in een regulier team?

- Richt, indien nodig en gewenst, een speciaal team op.
- Houd het team klein (communiceer dit maximum aantal ook met ouders) maar houd de selectiecriteria open: “Iedereen die bij de groep past”. Insteek is plezier hebben, dus er mogen verschillen zijn op sportief niveau.
- Minimaal 2 trainers mét ervaring met de doelgroep (speciaal onderwijs, zorg, ervaringsdeskundige)
- Spelers werven en zorgvuldig matches op sociaal-emotioneel en cognitief level. Een uitgebreide kennismaking (intake) met ouders/begeleiders erbij is hiervoor noodzakelijk.
- Inventariseer individuele behoefte. Bijvoorbeeld: twee sporters hebben allebei moeite met omschakelen van de ene naar de andere activiteit. Maar de één schakelt graag in kleine stapjes, de ander liever in één keer.
- Duidelijke afspraken maken met spelers en ouders over uitzonderingen, “rechten en plichten”.
- Evt. aansluiten bij/oprichten van speciale competitie.
- Sommige kinderen zullen nooit meer weg willen uit dit team, andere kinderen verblijven er in principe tijdelijk, totdat ze kunnen doorstromen naar een reguliere groep. Uiteindelijk is iedereen gebaat bij ‘zo normaal mogelijk’.

“In dit team draait het maar om één ding: plezier hebben. Dat betekent als trainer dat je altijd, maar dan ook altijd positief blijft.” - Sjors, hockeytrainer auti-team.

“Aparte teams voor kinderen met autisme, daar ben ik zelf niet zo'n voorstander van. Als een kind een keer op proef mee traint kan het ervaren hoe de prikkels zijn. Veel kinderen met autisme bij elkaar, dat verloopt vaak chaotischer dan dat een kind in een regulier elftal meedraait.” - Niels, 29 jaar, voetballer met autisme.

Waar vind ik meer informatie?

Neem een kijkje op de volgende websites.

- NVA, www.autisme.nl
- www.autismeindesport.nl Handige naslagwerken, boeken, artikelen, e-learning en adressen voor workshops, materialen, diensten en bijzondere initiatieven van sportverenigingen.
- www.academievoorsportkader.nl. Onderdeel van NOC*NSF dat bijscholingen en verenigingstrajecten verzorgt.

Informeer bij collega's met "good practice"

- integratie in reguliere teams:
Voetbal (DVS'33, Cor Louwerse)
Wielrennen (Ton de Vries)
Judo (Ron Lubbersen, Paul Voois)
Volleybal (Ine Klösters)
- auti-teams:
Voetbal (NOC Kralingen (Danny Goedhart)
Voetbaltoppers Ermelo, (Hugo Venus)
Voetbal (FC Lisse, Anneke en Herman van Tellingen)
Atletiek (Clytoneus Woerden, contactpersoon (invullen)
- integratie in G-team:
Hockey Nunspeet (Marie-Louise Courtens)
pASSend voetbal (Marcel Geestman)
Honkbal (Harumi Ueda)
- auti-competitie/ toernooien:

Download/bestel de handige documenten:

- Overzicht "Wat zie je en wat doe je?". Om uit te delen op een info-avond / op te hangen op je sportclub. Zie bijlage 4
- Intakeformulier. Om samen met ouders en evt. sporter in te vullen bij aanmelding, t.b.v. de trainer.
- Logboek/ portfolio. (zie bijlage 5) Om na afloop van trainingen en wedstrijden bijzonderheden te noteren, om zo ouders op de hoogte te houden en de voortgang (ook voor de sporter zelf) zichtbaar in kaart te brengen.
- Bestel de oranje sportposter "Sterke kanten trainer/coach" bij Uitgeverij Pica. Om op te hangen op de sportclub als geheugensteuntje voor trainers en coaches.

