

SPORTEN MET AUTISME



Kobe Vanroy
sterkmaker in autisme

Na een eigen professionele sportcarrière, maakte het hart van Ellen De Stoop een vreugdesprongetje toen haar zoon van 11 jaar met autisme wilde gaan sporten. Basketbal zat blijkbaar ook in zijn bloed en nu mama ook coacht bij de basketbalschool zou het toch mogelijk moeten worden om een leuke club te vinden. Of niet? G-sport was geen optie die aansloot bij de mogelijkheden van haar zoon, dus een zoektocht naar een autismevriendelijke club begon. Het aanbod bleek beperkt, de coaches hadden geen ervaring met autisme, aanpassingen waren niet vanzelfsprekend...



‘Ellen, freelancer en mama van 2 topkids, ex-topsporter en gebeten door het autismevriendelijk virus.’

Maar Ellen bleef niet bij de pakken zitten. Ze nam contact op met haar uitgebreid netwerk van verschillende sportclubs en overkoepelende federaties. En met de ‘sterkmakers in autisme’, natuurlijk! Uit haar jarenlange ervaring deelt ze met passie veel tips die een wezenlijk verschil kunnen maken voor jonge en iets minder jonge sporters met autisme. We pikken er voor dit tijdschriftnummer enkele uit die gericht zijn op de sportaccommodatie.

U bevindt zich hier. Of nee, daar! Of...euh

“Een sporthal kan al eens een gigantisch doolhof zijn”, vertelt Ellen. “Verschillende zalen en ingangen, soms wel een tiental (of nog veel meer) kleedkamers die je door lange gangen moet terugvinden, toiletten en douches, verschillende ingangen... En dan spreken we nog niet eens over kantines of opslagplaatsen voor materiaal of stockage. Dat kan voor kinderen met autisme erg indrukwekkend binnenkomen. Zeker als je bedenkt dat verschillende trainingen en wedstrijden, van

verschillende sporten en leeftijden, vaak allemaal tegelijk of door mekaar beginnen en eindigen, met een drukke toe- en afloop van sporters, trainers, zaalpersoneel en supporters tot gevolg. Heel wat kinderen met autisme zijn dan ook al volledig overstuurd nog vooraleer ze één voet op een sportplein gezet hebben.”

“Een duidelijk grondplan van een sporthal is dan ook geen overbodige luxe. De meeste sportzalen hebben trouwens al zo’n plan of plattegrond, maar waar kan je het vinden? Een vaste plek voor zulke informatie (welke ploegen spelen op welk veld en mogen welke kleedkamer gebruiken?) is voor heel wat mensen met autisme zinvol. Vaak is er ook nog andere informatie relevant voor de (ouders van) sporters met autisme. Denk maar aan (wijzigingen) in de wedstrijdkalender of materiaal dat een volgende training meegenomen moet worden. Een vaste plek voor informatie, een vaste plek om elkaar te ontmoeten voor aanvang van trainingen of wedstrijden, een duidelijke route doorheen het zaalennabynt... Het zijn maar enkele

tips die ervoor kunnen zorgen dat sporten ook ontspannend kan beginnen.”

Schuif eens op!

“Ook wanneer dan eindelijk de juiste kleedkamer gevonden is, kan er voor sommige kinderen met autisme een ander probleem opduiken. Heel wat clubs kunnen (gelukkig) rekenen op enthousiaste leden. In een voetbalclub zitten soms wel 20 spelers bij mekaar gepropt in de kleedkamer. Iedereen zoekt een plekje op de krappe bankjes om zich om te kleden of zijn sporttas weg te zetten. Ook dat kan voor mensen met autisme een stevige stressbron zijn voor de training of wedstrijd. Ook erna trouwens, wanneer je allerlei bezwete kledij weer wil uittrekken en het eventuele gedrum onder de douches wacht.”

“Sommige clubs gebruiken vaste plaatsen voor elke sporter in de kleedkamers. Dat kan al wat stress besparen voor een aantal mensen met autisme. En er zijn ook mogelijkheden voor wie het net nog wat te weinig is: zowat elke sportzaal heeft immers ook aparte kleedkamers. Denk maar aan deze voor scheidsrechters. Of er is er misschien eentje nog niet bezet. Een prikkelarme ruimte om je om te kleden of te douchen vraagt meestal geen extra investeringen, enkel een open mindset en kleedkamer!”

“Daarbij aansluitend wil ik clubs ook graag oproepen om na te denken over soms rigide protocollen en regels. Niet snel genoeg omgekleed? Een extra rondje lopen! Niet netjes in de rij? Tien keer pompen! Nu begrijp ik zelf uit coachervaring ook wel dat een zekere sportdiscipline nodig is bij jonge sporters, maar ik hoop dat coaches en trainers ook eens durven nadenken over het waarom. Tuurlijk willen ook heel wat sportieve mensen met autisme graag op tijd op hun training zijn,



maar soms lukt het gewoon niet, buiten hun wil om, door zoveel mogelijke verschillende redenen gelinkt aan hun autistisch denken en waarnemen. Ze daarvoor ‘straffen’ werkt heus niet motiverend... En dat gaat soms echt ver. Neem nou douchen. Sommige sportclubs verplichten dat na elke training en wedstrijd. Hygiëne is natuurlijk belangrijk, maar misschien lukt dat douchen thuis, in een bekende en rustigere omgeving, gewoon veel beter dan in de sportzaal? Het is dan zo jammer dat sporters met autisme soms geweigerd worden om zo’n reden.”

Time-out

Ellen wijst er ten slotte ook op dat een prikkelarme plek niet enkel relevant kan zijn voor en na het sporten, maar ook tijdens een training of wedstrijd. “Alle storende prikkels wegnemen voor iemand met autisme is waarschijnlijk een utopie. Vooral als je weet dat dit voor verschillende sporters met autisme telkens weer anders kan zijn. Bij zoveel sporten, en zeker bij wedstrijden, zijn er altijd roepende spelers, coaches en toeschouwers. En bij elke wedstrijd duikt dat spannende gevoel van winnen (of het trieste gevoel van verliezen, natuurlijk) wel op. Er kunnen vanuit zoveel verschillende bronnen, in de sportomgeving én van

binnen je eigen sportlijf, allerlei indrukken en prikkels komen die niet altijd vermijdbaar zijn. Maar waar kan je ze (even) kwijt?”

“Even kunnen ontladen als het teveel wordt, helpt mensen met autisme om een soms lange training of wedstrijd vol te houden. Een duidelijke, prikkelarme(re), afgesproken plek in de sportzaal kan daarbij helpen. Voor heel wat sporters met autisme is het trouwens al een geruststelling dat er zo’n plek is en dat het oké is om die te gebruiken indien nodig. Soms zorgt die geruststelling er al voor dat de plek niet eens zoveel opgezocht wordt. Het is dan een kwestie om de rustplek duidelijk te communiceren aan mensen met autisme.”

Over een duidelijke communicatie tussen coaches en sporters kan Ellen nog veel meer tips geven. De ‘sterkmakers in autisme’ werken dan ook graag met haar samen om zoveel mogelijk praktische tips te bundelen. Ons ‘zakboekje autismevriendelijkheid’ staat dan ook een heldere update te wachten dit najaar!

Al benieuwd hoe het er zal uitzien of wil je er graag bestellen om laagdrempelig nog veel meer autismevriendelijkheid te verspreiden in jouw (sport)organisatie? Laat het ons weten via info@autisme.be!