

Trainen en coachen van jeugdspelers met autisme



Mario Lermite
(Ed. 2025)

Voorwoord

De meeste kinderen en jongeren gaan graag naar een sportvereniging, waarbij voetbal toch vaak gelozen wordt. Maar voor wie autisme heeft, is dat niet altijd vanzelfsprekend. Veel clubs staan er wel voor open maar vragen zich af hoe ze hun activiteiten toegankelijker kunnen maken voor kinderen met autisme.

Het lijkt wel alsof er tegenwoordig veel meer kinderen met autisme zijn dan vroeger. Natuurlijk is dat niet zo, maar de mogelijkheden om hen te diagnosticeren waren vroeger veel beperkter. Inmiddels is er veel meer aandacht voor autisme en aan autisme gerelateerde afwijkingen. Er wordt gelukkig steeds meer bekend over de verschillende stoornissen in het autistisch spectrum.

Niet elk kind met autisme heeft last van dezelfde stoornissen. Je kunt dan ook niet spreken van een stoornis maar van een spectrum van autistische stoornissen waarbij de aard van de stoornissen en de ernst ervan kunnen verschillen.

Naar aanleiding van de ervaringen die in ikzelf heb gehad, had ik steeds nood aan meer informatie over autisme en al zijn aspecten. Daarom dat ik al een aantal jaren steeds alle informatie over autisme en sporten heb verzameld.

Met het schrijven van deze brochure heb ik proberen te realiseren dat trainers een handvat krijgen om nog beter om te gaan met deze bijzondere kinderen. Want alle kinderen moeten kunnen sporten.

Verder is deze brochure de eerste in hopelijk een lange rij van documenten die onze trainers wapenen tegen omstandigheden die ze kunnen tegen komen in zijn of haar trainers carrière.

Ik zeg ook niet dat ik voldoende kennis over dit onderwerp heb, maar deze brochure is een selectie van documenten, verslagen en eigen ervaring welke ik in de loop van mijn trainerscarrière heb verzameld.

Mijn hoop is dat u als trainer beter gewapend uw trainingen kunt voorbereiden, indien u een speler of spelers in uw groep hebt of krijgt die aan autisme lijden.

Niet iedere trainer of begeleider is geschikt om een kinderen met autisme te begeleiden, dit heb ik tot mijn eigen schande moeten ervaren. Het is belangrijk om (enige) kennis van de doelgroep te hebben of hiervoor open te staan.

Met wat begrip en een goede begeleiding biedt een voetbalclub tal van ontwikkelingskansen. Kinderen met autisme krijgen er volop kans om in een prettige omgeving met anderen te leren omgaan. Erbij horen en zich aanvaard voelen in een groep is ook voor hen heel erg belangrijk. Het kan hen helpen om zich zekerder te gaan voelen en misschien zelfs om hun angsten te leren overwinnen..

Wanneer er meerdere kinderen met autisme in een groep zitten, is het verstandig om de groep uit tien tot veertien kinderen te laten bestaan. Als de groep te groot wordt, kunnen de kinderen zich niet goed ontwikkelen. Er ontstaan dan ook te veel prikkels en er is te weinig aandacht van het kader. Hier kan het bijplaatsen van een tweede trainer vaak een oplossing zijn.

De sportvereniging is een afspiegeling van de maatschappij, dit merken we ook binnen onze voetbalclubs.

We dienen echter één zaak op te merken, mensen met autisme en kinderen in het bijzonder willen net zo graag sporten als anderen. Toch is sporten voor hen vaak niet vanzelfsprekend, en al helemaal niet bij een sportvereniging, en zeker bij een ploegsport als voetbal. Maar een paar aanpassingen kunnen vaak al een wereld van verschil maken.

Mario Lermotte

Wat is autisme?

ASS is een ontwikkelingsstoornis die wordt gekenmerkt door een verstoorde prikkel- en informatieverwerking. Autisme is niet zichtbaar aan de buitenkant. Mensen met autisme verwerken de informatie die via de zintuigen binnenkomt op een andere manier. Zij nemen losse details waar uit de wereld om hen heen en hebben er moeite mee om op basis van die details tot een samenhangend en betekenisvol geheel te komen. Hierdoor ontstaan onder meer problemen op het gebied van communicatieve vaardigheden, sociale interactie en verbeeldingsvermogen.

De ontwikkeling van sociale relaties en vaardigheden, taal en voorstellingsvermogen, de ontwikkeling van motoriek, zelfbeeld, gevoelens, spel, fantasie en begrip van de dagelijkse wereld kan verstoord verlopen. Autisme komt voor op alle niveaus van verstandelijk functioneren. Als trainer is het belangrijk te weten dat je een kind met autisme goed moet begeleiden.



Wat kan ons als trainer bij deze kinderen opvallen?

Het kind:

- kan stille of lege moment tijdens de les niet zelf invullen;
- houdt niet van onverwachte situaties;
- heeft weerstand tegen nieuwe situaties;
- reageert op iets wat jou als begeleider volledig is ontgaan;
- begrijpt de activiteit niet of komt niet tot uitvoering van de activiteit;
- sluit zich af of is juist erg overheersend aanwezig;
- vindt het niet prettig om aangeraakt te worden.

Deze en andere verschijnselen hangen samen met de vier kenmerken van autisme die hierna worden genoemd.

De vier kenmerken

1. Beperkingen in de sociale interactie

Mensen met autisme kunnen zich moeilijk inleven in anderen, begrijpen niet wat een ander denkt of voelt en houden daardoor weinig rekening met de ander. Zij kunnen moeilijk 'echt' contact maken.

Sommige mensen met autisme houden zich volledig afzijdig. Anderen zoeken juist veel contact, maar dat gebeurt vooral door eenrichtingsverkeer.

2. Beperkingen in de communicatie

Mensen met autisme nemen woorden vaak letterlijk en hebben moeite om indirecte non-verbale taal (zoals in gezegden, gebaren of gezichtsuitdrukkingen) te begrijpen. Hun taalgebruik kan afwijkend zijn, bijvoorbeeld door een bijzondere woordkeus, veel herhalingen of vreemd stemgeluid.

3. Beperkingen in het verbeeldend vermogen

Doordat het verbeeldend vermogen bij deze mensen niet goed is ontwikkeld, hebben zij er moeite mee zich een voorstelling te maken van situaties die nog gaan komen. Daardoor is plannen en organiseren vaak moeilijk voor hen.

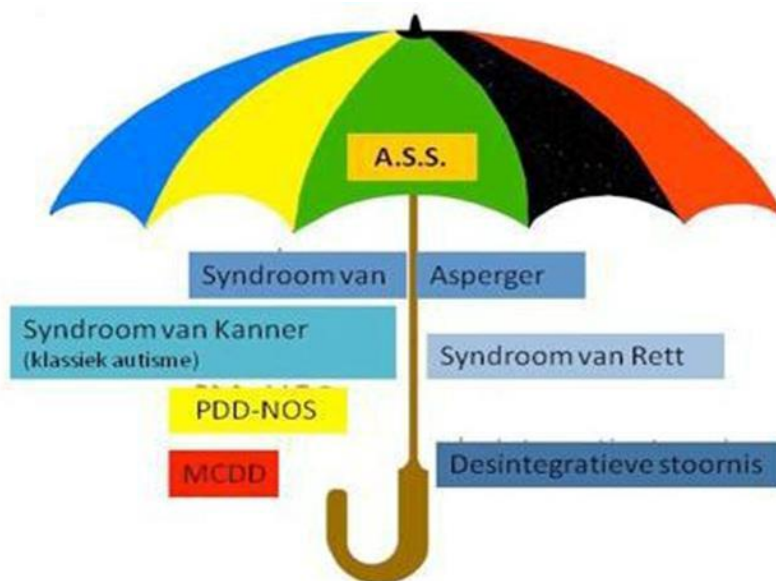
Soms ontbreekt het hen aan fantasie of is er juist een teveel aan fantasie, waardoor ze meegesleept kunnen worden in vaak angstige gedachtespinsels.

4. Opvallend beperkte interesses en activiteiten

Mensen met autisme worden vaak geboeid door slechts één of twee voorwerpen, activiteiten of gedachten. Zij kunnen in eindeloos herhalen vervallen van bijvoorbeeld open- en dichtdraaien van kranen, dezelfde muziek luisteren of steeds maar praten over een bepaald onderwerp.

Verschillende vormen van autisme

Hieronder worden de meest voorkomende vormen van autisme kort besproken. Binnen de verschillende vormen is er veel variatie in kenmerken.



Klassiek autisme

Klassiek autisme wordt ook wel kernautisme genoemd. Het is de vorm met de meeste kenmerken van autisme. Mensen met deze stoornis hebben vrijwel altijd problemen in de omgang met anderen. Ze maken geen oogcontact, vinden aangeraakt worden niet prettig en kunnen gezichtsuitdrukkingen niet 'aflezen'. Vrijwel allemaal hebben zij moeite met taal. Er zijn maar een paar zaken die hun interesse hebben.

PDD-NOS

PDD-NOS is de afkorting van Pervasive Developmental Disorder Not Otherwise Specified, een Engelse naam voor stoornissen die worden gerekend tot de pervasieve ontwikkelingsstoornissen. Pervasieve (diep doordringende) ontwikkelingsstoornissen is de overkoepelende naam voor stoornissen waartoe ook het autisme behoort. PDD-NOS is een ontwikkelingsstoornis die niet nader gespecificeerd kan worden, maar die ingrijpt op alle ontwikkelingsgebieden.

PDD-NOS heet ook wel een 'lichte' vorm van autisme. Maar mensen met PDD-NOS merken vaak dat ze toch vastlopen in het sociale leven, in het contact leggen met leeftijdgenoten en het invullen van de vrije tijd. Ook kunnen zij extreem gevoelig zijn voor prikkels uit de omgeving.

Syndroom van Asperger

Wanneer een kind gemiddeld of meer dan gemiddeld intelligent is, een normale taalontwikkeling heeft en een autismespectrumstoornis, spreken we van het syndroom van Asperger. Mensen met Asperger hebben moeite met 'echt' contact maken. Ze hebben opvallend beperkte interesses en activiteiten. Hun spraakontwikkeling is normaal tot heel goed ontwikkeld. Toch zijn er communicatieproblemen: taal wordt letterlijk opgevat en het verstaan van lichaamstaal is moeilijk, evenals het begrijpen van andere subtiele vormen van communicatie.

MCDD

Een vorm van autisme met grillige gedragsuitingen is MCDD, wat Multiple Complex Developmental Disorder betekent. Er zijn problemen in contacten met anderen, heftige emoties als angst en agressie, impulsief gedrag en problemen bij het realiteitsbesef.

Opvallende verschijnselen van autisme

Hierna staan enkele veelvoorkomende verschijnselen van autismespectrumstoornissen. Houd er wel rekening mee dat ieder mens met autisme anders is en dat de ene persoon meer van deze verschijnselen kan laten zien dan de ander.

Sociale situaties

Veel mensen met autisme ervaren problemen in de sociale interactie. Vaak weten ze niet hoe ze zich in een bepaalde situatie moeten gedragen en komen ze daardoor sociaal onhandig over. Een probleem met sociale situaties is dat ze allemaal verschillend zijn. Het is daardoor soms moeilijk om de regels van sociale interactie te begrijpen. De kunst is om sociale regels te bedenken die zo concreet zijn dat ze worden begrepen.

Moeite met veranderingen

Autisten hebben soms moeite met veranderingen. Wanneer kinderen met autisme iets in de planning hebben, is daar moeilijk van af te wijken als het niet van tevoren is aangekondigd. Dit zie je bijvoorbeeld ook tijdens de training als er een oefening is afgelopen en er over wordt gegaan naar een nieuwe oefening.

Speciale interesses (fieps)

Sommige autisten hebben één of meer speciale interesses, waar ze heel veel tijd in steken en soms eindeloos over praten. In het Nederlands noemen veel autisten dit 'fiepen'. Fieps kunnen zeer uiteenlopend zijn. De meest bekenden zijn bijvoorbeeld trainen, astronomie, computerspellen en kalenders, maar in feite kan elk onderwerp een fiep zijn. Het kan ook zo zijn dat iemand weliswaar niet extreem veel tijd aan een interesse besteedt, maar in een abnormaal klein gedeelte van een onderwerp is geïnteresseerd. Ikzelf kende zo'n kind die exact kon zeggen welke dag het was op 1 mei 1968, of zou zijn op 12 april 2020.

Andere zintuiglijke waarneming

Veel autisten zijn overgevoelig voor bijvoorbeeld licht, geluid en aanraking. Zij kunnen de zintuiglijke prikkels niet goed filteren waardoor alles 'binnenkomt'. Hierdoor kunnen zij zich heel erg storen aan achtergrondgeluiden waar wij niet eens notie van hebben.

Overprikkeling

Overprikkeling gebeurt als er te veel prikkels op je af komen, die je niet meer kunt verwerken. Het kan dan gaan om licht, geluid of geuren, maar ook om bijvoorbeeld sociale interactie. Er zijn ruwweg twee manieren (met tussenvormen) waarop iemand kan reageren op overprikkeling. Sommige mensen hebben een 'shutdown', waardoor ze bijvoorbeeld niet meer kunnen praten. De prikkels komen daardoor minder of niet meer binnen. Anderen hebben een 'meltdown' als ze overprikkeld zijn, waarbij ze bijvoorbeeld gaan huilen of schreeuwen.

Stereotiepe bewegingen

Soms maken autisten vreemde, herhalende bewegingen, bijvoorbeeld fladderen met de armen of wiegen met het lichaam. Dit kan zijn om zichzelf zintuiglijk te prikkelen, maar kan ook een uiting zijn van blijdschap, opwinding of stress.

Agressie en automutilatie

Sommige autisten vertonen agressief of automutilerend (zelfbeschadigend) gedrag. Dat laatste uit zich bijvoorbeeld door het met het hoofd tegen de muur slaan of zichzelf constant te knijpen. Dit zijn volgens de literatuur vooral autisten met een verstandelijke beperking. De reden voor dit gedrag kan uiteenlopend zijn, bijvoorbeeld te weinig of te veel zintuiglijke prikkels, pijn of een manier om kenbaar te maken dat men iets niet wil. Bij sommige autisten die ook epilepsie hebben, kan dit gedrag een gevolg zijn van een aanval. Bij sommige mensen is het ook een vorm van stereotiep gedrag.

Lichaamsbeleving

Het kan zijn dat een autist de werking van zijn eigen lichaam niet als een vanzelfsprekend gegeven ervaart. Een kind raakt bijvoorbeeld extreem in paniek als er bloed uit een wondje komt. Soms kan het lichamelijke sensaties niet goed plaatsen. Bijvoorbeeld het sneller kloppen van het hart met hardlopen. Een kind kan denken dat er dan iets met het hart aan de hand is en wordt angstig. Sommige kinderen zullen niet op het idee komen om hun trui uit te trekken als ze het warm hebben, omdat ze de link niet leggen tussen het warm hebben en de trui dragen, hou hier ook rekening mee.

Verstoorde motoriek

Autisten kunnen een verstoorde motoriek hebben, waardoor ze houterig overkomen. Ze lopen dan bijvoorbeeld op de tenen en bewegen ondoelmatig en ongericht. Soms hebben ze een dwangmatige behoefte aan herhaling van bewegingsactiviteiten.

Angst

Het kan zijn dat autisten last hebben van angst. Dat is te herkennen aan een toename van stereotiepe bewegingen, plotseling weglopen uit de situatie om zich af te sluiten van de omgeving en de handen voor de ogen en/of oren doen.



Sport en autisme

Voor veel kinderen met autisme is het lastig om een geschikte sport en vereniging te vinden die past bij hun behoeften. Veel kinderen vinden het in eerste instantie lastig om te bedenken wat zij leuk vinden om te doen. Zij moeten het eigenlijk ervaren en zien wat er gebeurt, voordat zij een keuze kunnen maken. Daarom dat we hier ook rekening moeten houden dat zo'n kind ook wel eens durft wegblijven voor een tijdje.

Vinden van de goede aansluiting

Autisme is niet zichtbaar aan het uiterlijk van een kind. Juist voor kinderen met een normale of zelfs hoge intelligentie is het lastig om een goede aansluiting te vinden met het bestaande aanbod. Zij voelen zich soms niet thuis in een G-team en kunnen zich zonder ondersteuning minder goed handhaven in een regulier team. Kinderen met een verstandelijke beperking zoeken dikwijls de aansluiting bij activiteiten voor deze doelgroep. Kinderen met autisme willen hier minder gebruik van maken en zoeken vaak naar mogelijkheden in het reguliere circuit. Kinderen met autisme zijn geen gehandicapten.

Moeite met selecteren en integreren van prikkels

Kinderen met autisme hebben een stoornis in de prikkelverwerking. Dit betekent dat zij vaak moeite hebben om meerdere handelingen tegelijk te doen. Een opdracht in zich opnemen en die tegelijkertijd uitvoeren, is moeilijk. Ook meerdere handelingen tegelijk doen, iets dat bij veel sporten nodig is, is vaak lastig. Omgaan met onverwachte prikkels, bijvoorbeeld een bal die snel achter iemands rug vandaan komt, en vervolgens direct weer te bepalen waar die bal naartoe moet, is voor veel kinderen lastig. Zij verliezen snel het overzicht in het spel en haken af.

De informatieverwerking gaat minder snel, waardoor kinderen vaak 'te laat' zijn om de bal nog goed te raken.

Dit kan voor veel frustraties zorgen. Bij het kind zelf en ook bij eventuele teamleden. Kinderen met autisme hebben hun begeleiders nodig om ze bij het spel te houden en de interactie met de andere sporters te begeleiden. Tijdens het lesgeven moet je het als trainer steeds benoemen als iets anders gaat, en eigenlijk ook als de dingen net zo gaan als de vorige keer. Dat weten ze niet vanzelf.

Aandacht voor houterige motoriek

Vanwege de anders verlopende prikkelselectie en -integratie zie je dat veel kinderen met autisme moeite hebben met een soepele motorische coördinatie. Zij moeten nieuwe vaardigheden in kleine stapjes aanleren. Zij voelen bijvoorbeeld minder goed vanzelf aan wanneer het juiste moment is om tegen een bal te schoppen of te slaan. Hiervoor hebben zij veel training nodig. Op den duur worden de handelingen automatismen.



Begeleiden tijdens de training

Tijdens de begeleiding van de kinderen is het belangrijk zo goed mogelijk tegemoet te komen aan de beperkingen van de kinderen en recht te doen aan hun kwaliteiten. Ondanks de grote onderlinge verschillen tussen hen kun je de trainingssituatie op zo'n manier vormgeven dat ze er allemaal redelijk goed in kunnen functioneren. Daarbij is het zeer belangrijk dat je rekening houdt met hun behoefte aan structuur. **Structuur maakt een situatie duidelijk, voorspelbaar en overzichtelijk.** Dan komen de kinderen niet voor verrassingen te staan en worden ze niet door onverwachte gebeurtenissen overvallen. 'Gewone' kinderen zijn meestal dol op verrassingen en beleven er plezier aan. Dat is bij kinderen met autisme juist niet het geval.

Hierna bespreken we hoe je structuur kunt aanbrengen in:

- tijd;
- plaats en ruimte;
- materialen en activiteiten;
- jezelf en wat je doet.

Structuur in tijd

Houd je aan de vaste tijden waarop de les begint en eindigt, dus zorg ervoor dat je zelf 'op tijd' bent.

Houd iedere keer dezelfde volgorde aan:

- eerst een 'inleiding';
- vervolgens de activiteiten of oefeningen;
- en dan de afsluiting.

Iedereen neemt plaats op een vaste plek. Dit kun je doen door chinese hoedjes neer te leggen op de plek waar het kind mag gaan staan. Belangrijk is wel dat de kinderen elke week op dezelfde plaats staan.

Zo nodig worden de namen van alle groepsleden nog eens genoemd, want elkaars namen kennen is ook een vorm van structuur.

De trainer deelt dan mee hoe het programma eruit ziet:

- we beginnen met...
- dan...
- dan...
- en we eindigen met...

Voor veel kinderen helpt het als je het programma visualiseert met pictogrammen, plaatjes of tekeningen van de activiteiten.

De activiteiten of oefeningen

Iedere activiteit moet een duidelijk begin en een duidelijke afronding hebben. Dat doe je door elke keer hetzelfde gebaar te gebruiken. Bijvoorbeeld klappen of je hand opsteken als een kind aan de beurt is. Ook is het goed om samen na afloop de materialen te verzamelen, zodat het voor de kinderen duidelijk is dat die activiteit is afgelopen.

Afsluiting

De trainer noemt de activiteiten van de training nog een keer op of vraagt aan de kinderen of zij ze op kunnen noemen in chronologische volgorde. Vervolgens kun je kort de training evalueren. Wat vond je het leukste? Wat zou je nog wel eens willen doen? Was er ook iets dat je liever nooit meer zou doen? Waarom? Dan groeten kinderen en trainer elkaar en lopen ze terug naar de kleedkamers.

Structuur in plaats en ruimte

Hierna volgt een overzicht van handelingen om de structuur in plaats en ruimte aan te brengen.

- Er is een vaste plaats waar de kinderen, voordat de les begint, kunnen wachten (al dan niet met hun ouders) of vrij kunnen spelen.
- De kinderen weten waar de kleedkamer is en wanneer ze daarheen kunnen gaan. Voor een aantal kinderen zal het prettig zijn om een vaste plek (vaste kapstokhaak) voor hun kleren en hun tas te hebben.
- De 'inleiding' vindt altijd in dezelfde ruimte plaats. Iedereen heeft daar een eigen plek.
- Als groep en trainer naar het veld gaan voor de eerste activiteit is daar, indien nodig, een stuk terrein afgebakend. De trainer wijst daar met nadruk op: "Op dat stuk van het veld gaan we nu spelen/oefenen." Hiermee is in letterlijke zin een grens gesteld en die moet gehandhaafd worden.
- Soms zijn er oefeningen die veel ruimte vereisen en plaatsvinden op een niet afgebakend terrein. Dan moet niettemin duidelijk zijn dat er grenzen zijn waar een kind binnen moet blijven ("Niet verder dan...").
- Als de trainer bij het begin van een activiteit uitleg geeft, is het belangrijk dat de kinderen iedere week in dezelfde situatie komen te staan.

Bijvoorbeeld: zitten of staan in een kring, samen met de trainer. Dan kunnen ze hem allemaal zien. Hij kan bovendien in één oogopslag vaststellen of iedereen er met zijn of haar aandacht bij is. Indien mogelijk is in een kring gaan zitten nog beter, want dan is er minder beweging en meer rust.

- Bij een oefening waarbij de kinderen moeten wachten op hun beurt is het aan te raden om de kinderen naast elkaar te zetten en niet in een rij achter elkaar. Zo kunnen ze allemaal het groepslid zien dat aan de beurt is. Hiermee stimuleer je onderlinge betrokkenheid, iets wat bij deze kinderen niet vanzelfsprekend ontstaat.
- Als de kinderen naast elkaar in een rij op hun beurt staan te wachten, kan het nodig zijn om aandacht te schenken aan hun onderlinge afstand. Juist op momenten dat ze zelf niets te doen hebben, gaan sommige kinderen een ander duwen, aan zijn kleren plukken of iets dergelijks. Als dat gebeurt, moet je meteen ingrijpen en duidelijk aangeven hoe ver ze van elkaar moeten staan. Wanneer het lukt om de kinderen betrokken te houden bij het groepslid dat aan de beurt is, wordt de kans op dit soort incidentjes kleiner. Ze hebben dan immers iets te 'doen' door mee te leven en aan te moedigen.

Tip: Zet, indien mogelijk, het onderdeel twee keer uit en doe het 'naast elkaar'. Voorkom in ieder geval rijtjesvorming.

- Het kan nodig zijn dat een kind even tot rust moet komen, een time-out moet krijgen. Het is dan handig als er een vaste plek is (eventueel een stoel of bankje) waar het kind plaats kan nemen. Iedereen weet waarvoor dat plekje bedoeld is. Benadruk dat het geen strafbankje is, maar een plek waar je even mag uitrusten. Drukke kinderen kun je het beste zó laten plaatsnemen dat ze niet in de richting van de groep kijken. Die geeft met alle bewegingen een onrustige aanblik.

Structuur in materialen en activiteiten

Hierna volgt een overzicht van handelingen om de structuur in materiaal en activiteiten aan te brengen.

- Als de trainer materiaal wil gebruiken, moet dat compleet en onbeschadigd zijn. Brandschoon is niet nodig, maar vies uitzierend materiaal kan weerstand oproepen.
- Als er gewerkt wordt met materiaal, begint de trainer met het laten zien van het voorwerp. Hij laat het voorwerp goed bekijken, geeft eventueel toelichting op het materiaal waarvan het gemaakt is. Vervolgens bespreekt hij wat je er ermee kunt doen. Bijvoorbeeld: met een speer kun je op een bepaalde manier werpen. Daar is hij voor bedoeld en niet voor andere dingen.
- De trainer doet de handeling of oefening in deelstappen voor en brengt tegelijk onder woorden wat hij doet: 'praatje' en 'plaatje'. Na 'praatje' en 'plaatje' volgt 'daadje'. Daaraan voorafgaand moet duidelijk zijn of de groepsleden allemaal tegelijk iets moeten doen of ieder op zijn beurt. De vorm waarin ze zich moeten opstellen (naast elkaar of juist anders) hangt daarmee samen.
- Na een aantal keer oefenen geeft de trainer aan hoeveel tijd er nog is of hoeveel beurten iedereen nog krijgt. De kinderen kunnen zich er dan op voorbereiden dat de activiteit bijna ten einde is. Als het zover is, geeft de trainer aan dat ze er nu mee stoppen. Er zullen altijd wel enkele kinderen zijn die nog even doorgaan, maar ook zij moeten ermee ophouden en zich houden aan de gestelde grens in de tijd. Ook door de kinderen te laten meehelpen met het verzamelen en opruimen van het materiaal accentueer je dat je met deze activiteit klaar bent.
- Houd er rekening mee dat bij herhaling van activiteiten met ander materiaal verwarring kan ontstaan bij de kinderen. Bijvoorbeeld een andere kleur speer of hoogspringlat. Geef dit van tevoren aan of gebruik hetzelfde materiaal.

Voorbeeld: een jongen met autisme had gedurende een aantal lessen verschillende keren hoog gesprongen. Tijdens een training werd er opnieuw aan hoogspringen gedaan. De jongen weigerde om te springen. De trainer begreep er niets van. Waarom wilde hij niet hoogspringen? De jongen wilde eerst niet antwoorden op de vragen. Uiteindelijk bleek de kleur van de lat anders te zijn dan de voorafgaande keren.

- Soms brengt een spel met zich mee dat er tweetallen gevormd moeten worden. Als de trainer het volledig aan de kinderen overlaat om een maatje te kiezen, is te verwachten dat altijd dezelfde kinderen aan de kant blijven staan en 'overblijven'. Voor de kinderen is dit een pijnlijke ervaring die zij helaas wel vaker zullen hebben meegemaakt. Maak dus bij voorkeur zelf tweetallen of groepjes.

Structuur in jezelf en wat je doet

Het merendeel van de autistische kinderen die je in de sportgroepen ontmoet, heeft nog nooit op een vereniging gezeten. Misschien is het wel eens geprobeerd en dan is de kans groot dat het op een fiasco uitliep. Voor deze kinderen is het nu eenmaal moeilijker om binnen een groep te functioneren. De trainer kan hen van dienst zijn door op daarvoor geschikte momenten erop te wijzen dat zij met elkaar een vereniging vormen, dus dat je elkaar aanmoedigt, elkaar helpt en dus positief met elkaar omgaat.



Het is goed als er vaste regels zijn voor de houding die van de kinderen wordt verwacht. Niet alleen de normale gedragsregels, maar ook op het gebied van elkaar helpen en elkaar geen pijn doen. Het is handig om zo'n regel bij de 'inleiding' van iedere training te herhalen, ook al is dat de voorgaande keren al gebeurd. Ook dit is een concrete vertaling van 'structuur'.

Structuur in je houding

Hierna volgt een overzicht van handelingen om structuur in je houding aan te brengen.

- Samen sporten brengt veel visuele prikkels met zich mee. Iedereen is immers in beweging. Wordt erbij gepraat of geroepen, dan komen er nog auditieve prikkels bij. Het is dus een 'onrustige' situatie, terwijl deze kinderen gebaat zijn bij rust. Ter compensatie kun je als trainer zorgen voor structuur en zelf rustig en geduldig optreden. Je moet er op voorbereid zijn dat deze kinderen soms meer van je geduld vragen dan 'gewone' kinderen.
- Ga geen discussies aan over kleinigheden. Er zijn autistische kinderen die een discussie over een kleinigheid bijzonder lang kunnen volhouden!
- Wees erop bedacht dat veel autistische kinderen non-verbale communicatie niet oppikken, niet verstaan. Beschouw het niet als onbeleefdheid wanneer een kind je niet aankijkt terwijl je tegen hem spreekt of hij tegen jou.
- Voorkom stemverheffing. Een harde stem of schreeuwen, ook als je helemaal niet boos bent, kan een autistisch kind angstig maken.
- Wees erop voorbereid dat deze kinderen in de regel geen of slechts weinig empathie tonen, zoals begrip voor een ander die verdriet heeft of zich pijn heeft gedaan. Ze kunnen zich immers moeilijk verplaatsen in een ander.

- Lang niet ieder kind vindt het prettig om aangeraakt te worden, ook al bedoel je dat goed, bijvoorbeeld om waardering voor een prestatie te uiten of om troost te bieden.
- Gebruik hetzelfde gebaar voor een bepaald gedrag. Bijvoorbeeld klappen als de groep bij elkaar moet komen of je hand omhoog steken als iemand mag beginnen met rennen of gooien.

Structuur in je taalgebruik

Kinderen met autisme nemen de taal letterlijk. Daarom begrijpen ze in de regel niets van woordspelingen en van grapjes in de taal. Als een ander die gebruikt, maakt hen dat onzeker. Dat kan ook gebeuren bij woorden die een dubbele betekenis hebben of bij doen-alsof. Zonder dat we er erg in hebben, zeggen we heel vaak dingen waarvan de betekenis precies andersom is. Bijvoorbeeld wanneer we iets cynisch bedoelen. Wanneer je merkt dat je een dergelijke woordkeus hebt gebruikt, herstel het dan meteen door aan het kind uit te leggen wat je concreet bedoelde. Ook het gebruik van korte zinnen is aanbevolen.

Voorbeeld 1. Een autist neemt het spreekwoord 'een aap uit de mouw' letterlijk. Er is net toch geen aap uit een mouw gekomen?

Voorbeeld 2. Een slaapkamer is om in te slapen. Als er in een slaapkamer geen bed staat, is het volgens een autist geen slaapkamer. Een eetkamer zonder eettafel is geen eetkamer.

Hierop moet je ook letten bij het stellen van vragen. Trainers beginnen vaak met vragen stellen, maar na een paar vragen nemen ze het woord en vertellen ze hoe zij het hebben beleefd en hoe het in de toekomst moet. Er worden veel suggestieve vragen gesteld.

Veel trainers lopen na een paar vragen vast en zoeken wanhopig naar een volgende vraag.

Tips voor het stellen van vragen:

- Stel korte en heldere vragen (voorkom lange en ingewikkelde vragen).
- Stel geen suggestieve vragen, zoals: "Kunnen jullie aangeven wat er allemaal fout ging?"
- Stel open vragen, zoals "Wat vonden jullie leuk?" in plaats van "Vonden jullie het leuk?"
- Vraag om voorbeelden (doorvragen).
- Stel vooral hoe-en-wat-vragen (in plaats van waarom-vragen, want dan voelen kinderen zich snel aangevallen).



Samenvatting weetjes, tips en trucs voor trainers en begeleiders

Gouden regel

Voor kinderen met autisme moet altijd duidelijk zijn waar ze met een opdracht moeten beginnen, wat af moet zijn, wanneer het af moet zijn en wat ze moeten doen als ze klaar zijn. Geef dit zo concreet mogelijk aan. De trainer kan visualiseren wat het kind moet doen. Bespreek met het kind wat van hem of haar wordt verwacht. Belangrijk is en blijft dat een trainer met zijn hart les geeft. Probeer de kinderen niet te veranderen om hun gedrag te veranderen. Je zult als trainer zelf je gedrag moeten aanpassen.

Strategie

- Probeer in alles structuur aan te brengen.
- Zorg voor een rustplek (stilteplek).
- Bied veel en snel succeservaringen.
- Gebruik interesses (leid af door op interesse van kind in te gaan).
- Gebruik beloningen.

Structuur in tijd

- Houd je aan vaste tijden.
- Zorg voor een duidelijke inleiding en afronding.
- Laat de oefeningen die zijn gedaan aan het eind van de les opnoemen door de kinderen.
- Geef duidelijk aan hoe lang een oefening nog duurt (tijd of beurten).

Structuur in plaats en ruimte

- Gebruik vaste plekken (bijvoorbeeld door pasfoto's) waar aan het begin van de les wordt verzameld.
- Zorg voor een vaste plek om te verzamelen en/of vooraf te spelen.
- Zorg voor een vaste plek waar de kinderen zich kunnen omkleden.
- Houd de inleiding altijd in dezelfde ruimte.
- Zorg voor een vaste plek om te verzamelen voor de uitleg.
- Zorg voor een onderlinge afstand in de rij.

Structuur in materialen en activiteit

- Gebruik foto's, pictogrammen en tekeningen om oefeningen te verduidelijken.
- Herhaal aan het eind van de les de oefeningen die zijn gedaan.
- Geef duidelijk grenzen aan, zorg voor afbakening van de oefening en het terrein.
- Gebruik hetzelfde gebaar voor hetzelfde gewenste gedrag.
- Gebruik schoon en compleet materiaal.
- Geef altijd uitleg over de materialen die worden gebruikt.

- Doe oefeningen voor in deelstappen.
- Gebruik bij voorkeur hetzelfde materiaal voor dezelfde oefening.
- Noem namen aan het begin van de opdracht.
- Speel mee en geef richting aan het groepsgebeuren.
- Afspraak is afspraak. Dat biedt duidelijkheid en houvast.
- Maak zelf tweetallen of groepjes en laat de kinderen dit niet doen.

Structuur in jezelf en wat je doet

- Bespreek regels en afspraken met elkaar voor en tijdens de training.
- Laat elkaars naam noemen.
- Beschouw het niet als ongeleefd als kinderen je niet aankijken in een gesprek.
- Voorkom stemverheffing, een harde stem of schreeuwen.
- Vermijd discussies.
- Blijf als trainer rustig en geduldig.
- Wees voorbereid op het geringe inlevingsvermogen (de geringe empathie) van de kinderen.
- Vermijd fysiek contact.
- Vermijd woordspelingen en taalgrapjes.
- Wees concreet in taalgebruik.
- Gebruik korte zinnen.
- Verwacht geen reactie op non-verbaal gedrag.
- Spreek in doe-opdrachten (bijvoorbeeld: 'ga zitten' of 'loop naar die plek').

Betrokkenheid vergroten

- Laat kinderen elkaars naam noemen.
- Houd een korte evaluatie na iedere oefening.
- Laat de kinderen bij uitleg in een kring staan of (bij voorkeur) zitten.
- Zet de kinderen naast elkaar in plaats van in een rij, dit om de onderlinge betrokkenheid te vergroten.

Contact met de ouders

- Vraag iedere ouder aan het begin van het seizoen of er bijzonderheden zijn met betrekking tot hun kind.
- Als een kind gedrag vertoont dat extra aandacht vraagt, geef dit dan aan bij ouders.
- Benadruk positieve kanten van het kind.
- Vraag eventueel of ouders kort op papier willen zetten waar begeleiders rekening mee moeten houden in het contact met hun kind.
- Probeer zo veel mogelijk aan ouders terug te koppelen hoe het met hun kind ging tijdens de training.
- Geef van tevoren aan hoe het programma eruitziet. De ouder kan dan het kind voorbereiden op wat er komen gaat (e-mail, face-to-face).



Enkele voorbeelden uit de praktijk.

Aan de hand van een voorbeeld maken we duidelijk wat we bedoelen: de scheidsrechter steekt zijn hand op. Op zich kan dat gebaar van alles betekenen. Hij kan goeiedag zeggen tegen iemand in het publiek, hij kan de aandacht vragen omdat de match opnieuw gaat beginnen, hij kan het spel stilleggen als er een fout wordt gemaakt. Wat de opgestoken hand betekent, hangt dus af van veel andere 'contextfactoren'; is de wedstrijd al dan niet aan de gang, heeft de scheidsrechter ook gefloten, is er ook een fout gebeurd... ?

Het is niet eenvoudig om oog te hebben voor al die factoren en er het verband tussen te zien. Kinderen met autisme krijgen al die informatie niet altijd goed verwerkt. Het puzzelen in de hersenen duurt vaak langer of is moeilijk en verwarrend. Daarom noemt men hen ook wel eens 'contextblind'.

Jesse (12 jr.) speelt voetbal bij een club in zijn gemeente. Hij maakt er indruk met zijn encyclopedische kennis over alle clubs en spelers in het Europese voetbal. Ondanks het feit dat hij hiermee verstandig overkomt, heeft hij individuele aandacht nodig van de trainer. Vermoeidheid of dorst merkt Jesse niet op. De trainer houdt dit goed in het oog.

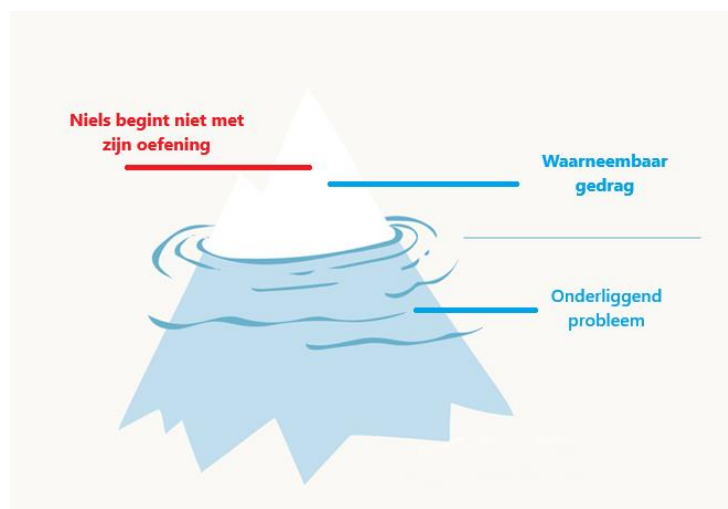
Linde (8 jr.) is dit jaar gestart met voetbal. De ouders vonden voor haar een club waar spelplezier voorop staat. Omdat ze de stap naar de club niet alleen durft te zetten en haar jongere broer ook voetbalt, mag ze in zijn team meedoen bij de zes- tot zevenjarigen. Ze heeft er veel plezier in.

Omdat Murat (13 jr.) gepest werd is hij onlangs van school veranderd. De ervaringen van pesten zorgen ervoor dat hij erg op zijn hoede is. Hij reageert snel boos of verongelijkt op de jongens uit zijn elftal. Hij verwacht lachen met uitlachen en begrijpt de humor van zijn medespelers niet altijd. De trainer besprekt dit met Murat. Ze vinden een oplossing door een rustige en zorgzame jongane, die het goed met Murat kan vinden, aan te spreken. Hij zal Murat geruststellen door uit te leggen wat er gaande is, wanneer er grappen worden gemaakt.

Bij Lars, een voetballer van 9 jaar, uit het gebrek aan soepelheid zich bij de overgangsmomenten. Thuis vertrekken, bij de club aankomen en zich omkleden, de opwarmingsoefeningen bij de start , het kost hem veel moeite om die stappen te zetten. In samenspraak met de trainer was de moeder het eerste jaar tot na de opwarming aanwezig. Nu is dit niet meer nodig.

Het devies van trainer Carlo is: "zeg wat je doet en doe wat je zegt". Dit heeft hij geleerd van zijn neefje met autisme. Hij overloopt het programma van de training op een bord en zo gaat de training ook door. Is er een onvoorziene wijziging, dan roept hij zijn spelers terug samen bij het bord met het programma en zegt wat er anders zal verlopen. Zijn twee spelers met autisme zijn blij met zoveel duidelijkheid.

Het beeld van een in zee drijvende ijsberg kan hierbij helpen. Datgene wat juist bovendrijft, het kleinste deel, staat voor het gedrag dat we zien. Onder de zeespiegel, het grootste deel, zie je wat de oorzaken kunnen zijn van dit ongewoon gedrag. Een voorbeeld kan dit duidelijk maken.



Als je je afvraagt wat te moeilijk of onduidelijk is voor Niels, dan kijk je naar zijn gedrag door een autismebril. In het geval van Niels bleek de oefening niet te moeilijk, maar had hij het startsein niet opgemerkt. Het was snel opgelost door hem even individueel aan te spreken.