Heeft mijn kind autismespectrumstoornis? Wat nu?!

ZORGTRAJECT

Diagnosecentrum

Wij doen testen en gesprekken om te kijken of jouw kind ASS heeft.

Dokters

Wij kijken welke medische zorg jouw kind met ASS nodig heeft.

Ziekenfonds

Wij helpen jou met het aanvragen van hulp voor jouw kind. Contacteer de Dienst Maatschappelijk Werk (DMW) voor meer info.

School en CLB

Wij zoeken met jou welk onderwijstype het beste is en welke aanpak nodig is om jouw kind op school te helpen.

Thuisbegeleiding

Een vaste begeleider komt bij jou langs en zoekt naar oplossingen, geeft uitleg over ASS, gaat mee naar gesprekken met de school of dokter,...

Steungroep

Wij luisteren naar jouw verhaal en brengen je in contact met andere ouders die ook een kind met ASS hebben.

Wist je dat?

- Er zijn wachtlijsten in de hulp. Je moet vaak enkele weken of maanden wachten voor jouw hulp kan opstarten.
- Een diagnose is nodig om toegang te krijgen tot sommige hulp. Voor een diagnose maak je een afspraak bij een “Referentiecentrum Autisme (RCA)” of “Centrum Voor Ontwikkelingsstoornissen (COS)”. Zij kunnen testen of jouw kind ASS heeft.
- Hulpverleners vragen veel documenten op via e-mail. Bewaar van al jouw documenten een kopie in een map of een foto in je gsm.

Wie kan mij helpen?

- Bel de Autismetelefoon (**078 152 252**) als je met een persoon wil praten over ASS.
- Ga naar www.participate-autisme.be voor correcte informatie over ASS.
- Ga naar www.magentaproject.be voor infosessies voor ouders.
- Ga naar www.sensitievezorg.be voor cultuursensitief lotgenotencontact.



KdG Expert
Karel de Grote Hogeschool

Help! Een moeilijk gesprek!

Dag mama en papa! Als ouder van een kind met ASS zal je heel veel praten met verschillende mensen. Het is belangrijk om een gesprek met een school of dienst goed voor te bereiden. Onze hulpfiche helpt jou daarbij!

Voorbereiding gesprek met een school of dienst

1. Vraag na wie aanwezig zal zijn op het gesprek (zorgcoördinator, psycholoog,...)
2. Wie kan ik meenemen om mij te steunen? (thuisbegeleider, tolk, vriendin,...)
3. Ik bereid het gesprek voor.

Welke vragen heb ik als ouder?

- Welke vragen wil ik stellen?
- Waar wil ik advies over?
- Wat heb ik nodig om te kunnen beslissen?





Tips

- Ga niet alleen naar een moeilijk gesprek. Neem iemand mee die je vertrouwt en maak afspraken om het gesprek positief te laten verlopen: Bv. wie zal het woord nemen? Bv. welke ondersteuning verwacht jij van hem/haar?
- Een school of hulpverlener kan een tolk aanvragen voor jou. Vraag na of dit gratis is of geld kost.
- Heb je een gesprek met veel verschillende personen en geeft dat jou stress? Vraag dan eerst een afspraak met één van hen apart, om samen het groepsgesprek voor te bereiden.
- Neem jouw voorbereiding mee op papier. Vraag aan de hulpverleners om jou niet te onderbreken zodat je jouw vragen rustig kan aflezen en overlopen.
- Laat je niet onder druk zetten in een gesprek met de school, dokter, psycholoog,...
  - Vraag enkele minuten pauze om uit het lokaal te gaan.
  - Vraag enkele dagen bedenktijd voor je een beslissing neemt.
  - Vraag een kopie van het verslag en lees dit thuis rustig na.

BEST CASE

WORST CASE

Denk na: wat is het **ergste** dat kan gebeuren tijdens het gesprek?

.....

.....

.....

Denk na: wat is het **beste** dat er kan gebeuren tijdens het gesprek?

.....

.....

.....



NAZORG

Zorg voor jezelf

De juiste hulp vinden voor jouw kind vraagt veel energie. Het zoeken naar informatie, het opvolgen van administratie, keuzes maken over school of medicatie,... Dit alles kan jou stress bezorgen. Het is belangrijk om regelmatig een pauze te nemen en stil te staan bij jouw emoties.

Hoofd leegmaken na het gesprek.

Noteer alle NEGATIEVE en POSITIEVE gedachten en emoties in je hoofd. Enkele voorbeelden:

Ik was zenuwachtig voor het gesprek met de school. Toch ben ik geweest. Knap dat ik dat durfde!

Ik ben moe van alle gesprekken over ASS. Ik wil RUST.

.....

.....

.....

Vandaag ben ik dankbaar voor...

.....

.....

Energie opladen

- Bidden / mediteren
- Koffie break
- Dagelijkse pauze
- Me-time
- Bewust ademhalen
- Bewegen



Notities

Tips van andere ouders van kinderen met ASS:

- Kijk niet naar ASS als een straf. Zie jouw kind als een geschenk.
- Geef jezelf geen schuld. ASS komt niet door jou of door een slechte opvoeding.
- Zie de positieve kant van je kind en onthoud wat goed gaat.
- Verdwaal niet in de diagnose ASS: jouw kind is meer dan ASS.
- Neem tijd om jouw kind te leren kennen: elke dag een uurtje samen spelen helpt.
- Vergelijk jouw kind niet met andere kinderen. Ieder kind is uniek en mooi.

