

ASStrid op vakantie

Geef gasten met autisme een warm welkom



Provincie
Antwerpen

Geen luxe maar een basisbehoefte. Iedereen heeft recht op vakantie!
Ontspannen, nieuwe plekken ontdekken, mooie momenten delen met familie of vrienden... Wat is er fijner?

Voor de meesten onder ons lijkt vakantie vanzelfsprekend.
Voor personen met autismespectrumstoornis (ASS) is dat allerm minst zo.

Het positieve nieuws: mits een goede voorbereiding en een gericht onthaal beleven ook gasten met autisme een deugddoende trip.

Twintig toeristische attracties in de provincie Antwerpen gaven een inspirerend voorbeeld. Visuele stappenplannen en een opleidingssessie voor baliepersoneel garanderen bezoekers met autisme een stressvrij uitje.

Een geslaagde samenwerking tussen Toerisme Provincie Antwerpen en Toerisme voor Autisme. Hartverwarmend ook.

Toch wil de provincie Antwerpen méér.

Logiesuitbaters spelen een sleutelrol in het vakantieverhaal.

Moet elke accommodatie zich als autismevriendelijk profileren? Niet meteen.
Meer aandacht voor gasten met autisme en hun gezelschap: daar draait het om.

ASStrid neemt je mee doorheen deze gids.
Bekijk welke suggesties voor jou haalbaar zijn. Sommige aanpassingen zijn eenvoudig, andere vragen een iets verregaander (financieel) engagement.
Kies je voor een heel gerichte aanpak? Met de tips 'ASS+' maak je echt het verschil.

Dankzij doordachte ingrepen en dito communicatie voelt élke gast zich welkom in jouw logies.

Zo bouwen we samen aan een drempelvrij, sociaal en warm toerisme.

Hartelijk dank voor je bijdrage!

Jan De Haes
gedeputeerde voor toerisme



INHOUD

INTRO	2
INHOUD	3
MEER WETEN OVER ASS	4
CREEER EEN WARM WELKOM	7
COMMUNICATIE	8
PLANNING EN BOEKING	10
Website	11
Correspondentie	14
ASS+: visueel stappenplan	15
ONTHAAL	16
Herkenning	17
Verwelkoming	18
Vertrek	19
Meltdown	20
ASS+: vorming autismevriendelijk onthaal	20
ACCOMMODATIE	21
Oriëntatie	22
Sensorische prikkels	23
> Geluid	23
> Visuele prikkels	25
> Temperatuur	26
> Geur	27
Veiligheid	28
ASS+: snoezelruimte	29
ASS+: time-outkamer of -plek	30
ACTIVITEITEN	31
Maaltijden	32
Autismevriendelijke attracties	33
Ontspanning, sport en spel	35
ASS+: autibox	38
PROMOTIE	40
Marketing naar ASS-doelgroep	41
ASS+: autismevriendelijk logo	42
ADVIES	43
COLOFON	43

MEER WETEN OVER ASS

Hoe herken je gasten met autisme? Waar hebben ze vooral behoefte aan? En op welke manier communiceer je het best?

Een vlot contact begint bij een betere kennis en meer begrip.
Daarom eerst een korte kennismaking met ASS.



Enkele kernbegrippen

Autismespectrumstoornis (ASS) is een zeer complexe problematiek.
De symptomen variëren en elke persoon met autisme is uniek.

Autisme is erg ingrijpend en beïnvloedt de verschillende ontwikkelingsdomeinen van een persoon tijdens diens hele leven.

Autisme kenmerkt zich door een specifieke en aangeboren manier van informatieverwerking in de hersenen.

Contextblindheid zorgt ervoor dat mensen met autisme een waarneming slechts op één manier interpreteren, zonder rekening te houden met de context.

Daarom begrijpen ze een boodschap vaak verkeerd of redeneren ze sneller ongenueanceerd.

Diezelfde contextblindheid maakt het voor personen met ASS **moeilijk om flexibel te zijn**. Structuur en routine bieden hen houvast.

Opvallende kenmerken

Mensen met autisme zijn **minder sterk op het vlak van sociale communicatie en interactie**. Ze hebben moeite om een heen-en-weer-gesprek te onderhouden. Ze interpreteren wat iemand zegt ook vaak letterlijk. Bovendien voelen ze minder goed aan hoe ze hun gedrag kunnen aanpassen aan bepaalde situaties. Visuele boodschappen hebben meer impact dan verbale communicatie.

Daarnaast vertonen personen met autisme vaak **repetitief gedrag en specifieke interesses**. Ze gaan **moeilijk om met onverwachte veranderingen** en zijn zeer gevoelig voor prikkels.

Jongens krijgen vier keer meer de diagnose dan meisjes. Onderzoekers vermoeden dat autisme bij meisjes minder snel opvalt omdat zij dit beter kunnen camoufleren.

Vaak is er ook sprake van meerdere diagnoses bij eenzelfde persoon. Zo kan autisme samengaan met een verstandelijke beperking, ADHD of angststoornissen.

Wat na de diagnose?

Autisme evolueert met de leeftijd maar verdwijnt niet. De kindertijd vormt vaak de lastigste periode, zowel voor de persoon zelf als diens omgeving.

Toch betekent autisme niet noodzakelijk een levenslange handicap. Mensen met ASS leren - op zichzelf of met behulp van professionele therapie - gaandeweg omgaan met hun beperkingen én sterktes. Zo slagen ze er steeds beter in om bepaalde kenmerken te camoufleren. Daardoor vallen de symptomen minder sterk op.

Vanzelfsprekend zullen ze zich in een **autismevriendelijke omgeving** beter voelen. Het goede nieuws? Iedereen kan helpen! **Meer structuur en voorspelbaarheid** aanbieden blijkt daarbij essentieel.



Autisme in cijfers

België telt ruim 80.000 mensen met een autismspectrumstoornis. Jaarlijks komen er ongeveer 850 bij. (bron: www.participate-toerisme.be)

Autisme en toerisme

Een vakantie of daguitstap betekent voor de meeste mensen ontspanning.

Voor personen met autisme is dat vaak niet het geval. Ze komen terecht in een compleet nieuwe situatie: de vertrouwde structuur en voorspelbaarheid vallen weg. Ze weten niet wat te verwachten én wat er van hen verwacht wordt. Bovendien duiken onbekende gezichten en onverwachte prikkels op. Dat alles zorgt voor stress, zowel voor als tijdens de trip.

Hoe bied je je gasten met autisme een fijn verblijf aan? Hoe kom je tegemoet aan hun specifieke noden?

Lees verder en ontdek hoe je je logies via soms kleine aanpassingen autismevriendelijk(er) maakt.

Vijf redenen voor personen met ASS om NIET met vakantie te gaan

- 1** onvoldoende flexibiliteit in infrastructuur, bv. geen gemeenschappelijke kamer
- 2** geen mogelijkheid tot eigen catering of gebruik van eigen eten/picknick
- 3** vaste etenstijden voor ontbijt of diner, waardoor drukke periodes in eetruimte niet te vermijden vallen
- 4** rumoerige omgeving, locatie in de buurt van stadscentrum/feestzaal of beperkte informatie over locatie
- 5** geen parkeermogelijkheid vlakbij

Ann Ceurvels, anti-coach/gezinsbegeleider
en mama van een zoon met ASS

CREEER EEN WARM WELKOM

Van het moment waarop de gast thuis zijn reis voorbereidt tot het afscheid in je logies: in elke fase van de klantreis is een autismevriendelijke aanpak mogelijk.



COMMUNICATIE

Ongeacht de sterke verschillen hebben personen met autisme één ding gemeen: communiceren met anderen verloopt moeilijk. Toerisme draait net rond gasten ontvangen en verwennen. Een hele uitdaging voor jou en je personeel!





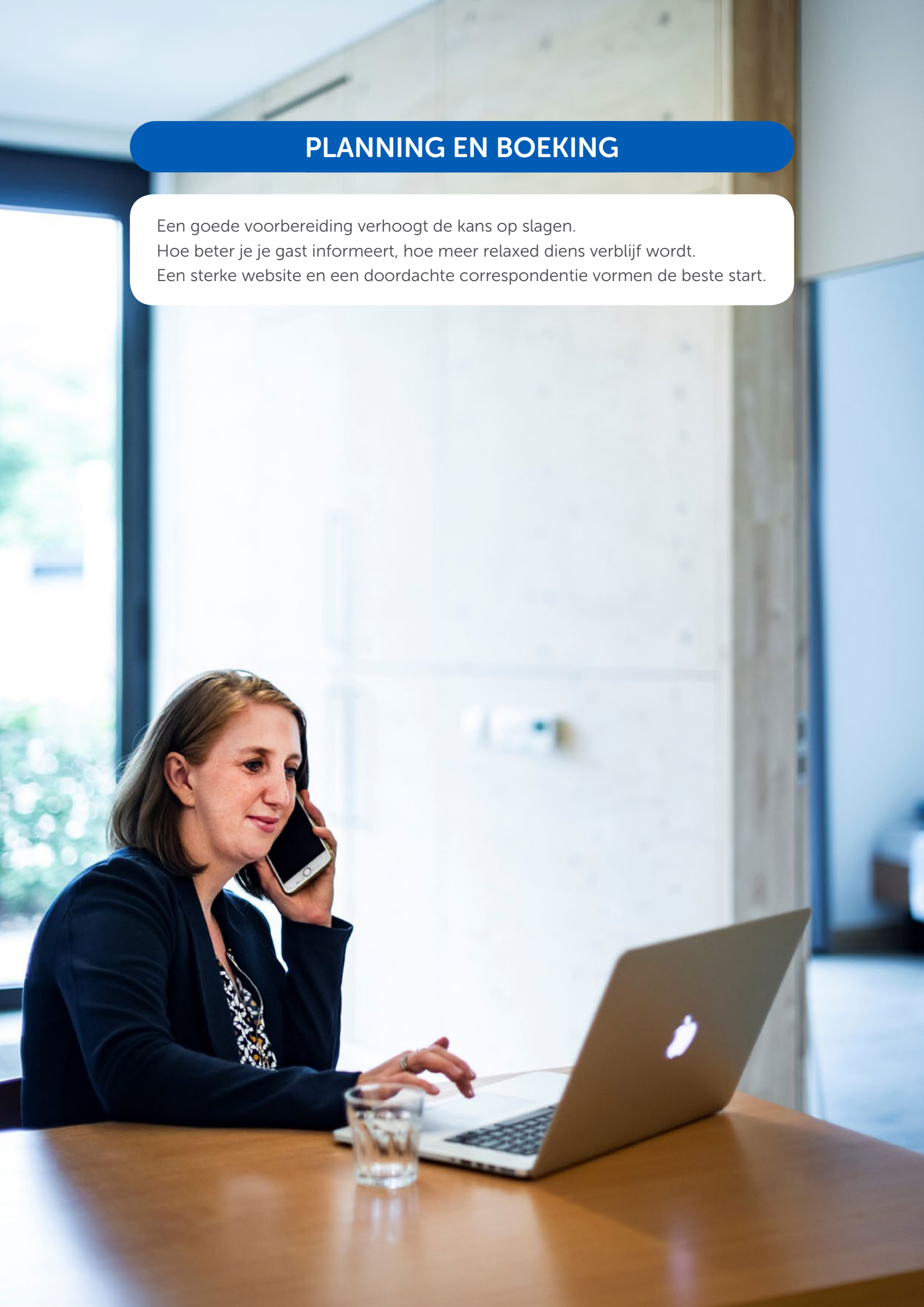
Volgende tips helpen je om vlotter te communiceren met gasten met ASS. Let wel, het gaat om algemene aanbevelingen. Stem je communicatie af op je gesprekspartner.

- Personen met autisme verwerken makkelijker visuele dan auditieve boodschappen. Visualiseer belangrijke boodschappen aan de hand van foto's, pictogrammen of een geschreven tekst.
- Formuleer bij voorkeur gesloten vragen. Stel één vraag per keer en geef de persoon voldoende tijd voor een reactie. Lijkt het alsof je gast je niet begrijpt? Herhaal dezelfde vraag.
- Breng je boodschap niet alleen via lichaamstaal over maar spreek die ook altijd uit. Let erop dat je verbale en non-verbale communicatie steeds overeenstemmen.
- Mensen met autisme maken soms moeilijk oogcontact. Forceer dit niet en respecteer de persoonlijke bubbel van je gesprekspartner. Hou voldoende fysieke afstand. Toch nodig dat je iemand aanraakt? Maak dat vooraf duidelijk en leg uit wat je doet.
- Creëer zoveel mogelijk rust en kies bij voorkeur een prikkelarme ruimte uit voor je gesprek.
- Gebruik korte en directe zinnen. Formuleer zo precies mogelijk wat je bedoelt. Vermijd beeldspraak of ironie. Mensen met autisme interpreteren woorden vaak letterlijk.



PLANNING EN BOEKING

Een goede voorbereiding verhoogt de kans op slagen.
Hoe beter je je gast informeert, hoe meer relaxed diens verblijf wordt.
Een sterke website en een doordachte correspondentie vormen de beste start.



Website

Mensen met autisme vertrekken graag goed voorbereid op reis. Zorg daarom voor een sterke website.

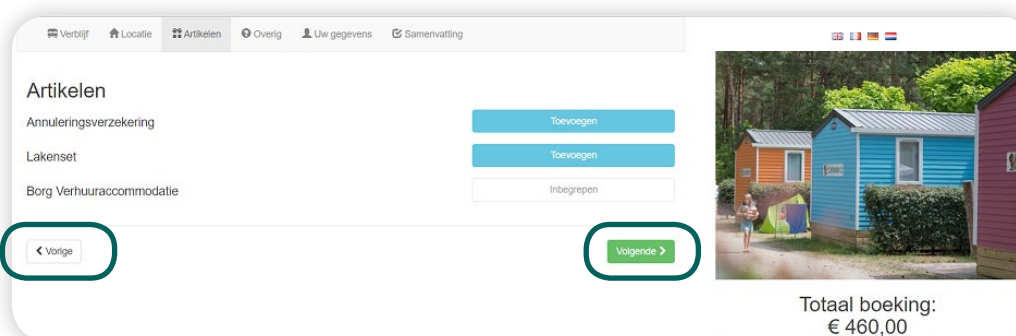
Je website vormt vaak het eerste contact met je gast. Bovendien beantwoordt hij al heel wat mogelijke vragen.

Hier volgen enkele aanbevelingen rond lay-out en inhoud:



Webdesign

- Kies voor milde kleuren. Vermijd drukke patronen, opvallende kleuren of veel details.
- Hanteer een sterk contrast tussen de tekst en de achtergrond van de website.
- Vermijd pagina's boordevol tekst. Toch veel informatie delen? Gebruik tussentitels en alinea's voor een heldere structuur.
- Vermijd bewegende onderdelen, zoals automatisch startende video's of diaprojecties.
- Bied informatie ook op een visuele manier aan door o.a. pictogrammen of foto's. Zorg dat die beelden up-to-date zijn en overeenstemmen met de realiteit.
- Laat hyperlinks voldoende opvallen door o.a. kleurgebruik of een knop 'Klik hier'.
- Voeg een vooruitgangsbalk toe, zodat de bezoeker de duur van een bepaalde opdracht (bv. boekingsprocedure) kan inschatten.



"Mijn autisme bepaalt wat en waar we boeken. Mijn mama en broer kennen mijn voorkeuren perfect en passen zich hieraan aan. Mogelijke vakantieplekken onderzoeken we uitgebreid via internet. Mijn mama regelt alles tot in de puntjes en mijn tante test meestal vooraf ons hotel. Dat is zeer geruststellend."

Jeroen, vakantieganger met autisme



Promoot je ASS+service

Kunnen gasten bij jou een rustige kamer boeken?

Beschik je over een prikkelarme kamer, een visueel stappenplan of het autismevriendelijke logo van Autisme Centraal (zie p. 42)?

Zet je specifieke service voor gasten met autisme extra in de verf op je website!

Correspondentie



Ligt de reservatie vast? Onderneem vóór aankomst al enkele stappen om het onthaal en het verblijf zo vlot mogelijk te laten verlopen.

- Vraag je gasten vrijblijvend om vooraf een vragenlijst in te vullen waarin je polst naar hun specifieke noden en wensen (allergieën, favoriete ontspanning, beste aanpak bij crisismoment, ...).
Inspiratie voor zo'n invulformulier vind je op www.participate-autisme.be.
- Voeg bij de bevestiging van de reservatie een gedetailleerde plattegrond van je accommodatie en/of je kamers toe.
- Bezorg een foto van de persoon/personen die instaat/instaan voor het onthaal. Dat bevordert de herkenbaarheid en het sociale contact.
- Beschik je over een visueel stappenplan? Voeg zeker een link naar dat plan toe. Het helpt om zich grondig voor te bereiden en beantwoordt ongetwijfeld al heel wat vragen.
- Informeer je gast over het verloop van het onthaalmoment.
- Bied de mogelijkheid aan om op voorhand te betalen.

"Iedere gast is uniek en daarmee ook zijn verblijf. Als hotel vinden we het erg belangrijk om een 'home away from home gevoel' te creëren. We passen ons graag aan als dat voor de gast een fijner verblijf oplevert."

Linda Hundersmarck, general manager
Hampton by Hilton Antwerp Central Station

ASS+ Visueel stappenplan

Toerisme staat synoniem voor nieuwe situaties in een nieuwe omgeving met nieuwe mensen.

Tijdens vakanties, reizen en daguitstappen vallen alle structuur en voorspelbaarheid weg. Net waar mensen met ASS nood aan hebben!

Visuele stappenplannen komen daaraan tegemoet.

Een stappenplan schetst wat je op een bepaalde locatie kan verwachten, hoe alles verloopt en wat er van jou verwacht wordt.

Het helpt personen met autisme om zich in alle rust voor te bereiden.

De gedetailleerde informatie in het plan biedt houvast, reduceert stress of doet die in sommige gevallen zelfs helemaal verdwijnen.

Afbeeldingen - zoals foto's en pictogrammen - helpen om situaties en locaties te visualiseren.

Er bestaan al plannen voor attracties, logies, luchthavens en restaurants. Zo wordt de toeristische sector stap voor stap autismevriendelijker!

Op www.toerismevoorautisme.be vind je plannen van logies en attracties (zie ook p. 43)

Wens je een stappenplan voor jouw logies? Contacteer Toerisme voor Autisme voor een screening.



ONTHAAL

Het onthaalpersoneel vormt meestal het eerste aanspreekpunt voor gasten. Tegelijk creëert het onthaalmoment wellicht stress bij een persoon met autisme.

De kans op een aangenaam verblijf verhoogt als alle medewerkers een basiskennis over autisme hebben en weten hoe ze het best met hun gasten omgaan.



Herkenning

Autisme vormt een onzichtbare beperking. Het is bijgevolg moeilijk inschatten of je gasten met ASS ontvangt.

In Nederland loopt een kleinschalig proefproject waarbij mensen met ASS zich met behulp van een groene keycord op een subtiele manier kenbaar kunnen maken bij het personeel van toeristische organisaties.

Maak aanspreekpunten herkenbaar. Laat personeel een uniform T-shirt, trui of badge dragen. En communiceer hierover.

Wisselt het personeel vaak? Duid bij het onthaal aan wie die dag werkt en aanspreekbaar is. Gebruik bijvoorbeeld een schema met foto's, die je met velcro of magneten bevestigt.

SCHEMA

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Voormiddag							
Namiddag							

Verwelkoming



Zorg dat het onthaalmoment zo vlot en gestructureerd mogelijk verloopt. Enkele suggesties:

- Overloop samen met je gasten een checklist. Doorstreep elk item van zodra dat is afgewerkt.
- Moet de gast zelf documenten voorleggen? Visualiseer dat met behulp van foto's of pictogrammen.
- Trek voldoende tijd uit voor een rondleiding in je logies. Wees daarbij zo concreet mogelijk en laat voldoende ruimte voor eventuele vragen.

Ideale onthaalscenario voor Christine, partner van man met autisme

"Ik vind het bijzonder fijn als de gastheer of gastvrouw

- > zorgt voor een duidelijke bewegwijzering richting 'onthaal' of 'parking'.
- > ons meteen geruststelt dat de boeking in orde is en we van harte welkom zijn.
- > tijd uittrekt voor een rondleiding langs o.a. ontbijtzaal, restaurant en gemeenschappelijke ruimtes.
- > meeloopt naar onze kamer en toont hoe licht, verwarming of douche werkt en hoe je de ramen opent.
- > informeert naar onze plannen en aanbiedt om, indien gewenst, een bezoek te reserveren."

"Heb je kinderen te gast? Overloop bij aankomst met hen de huisregels van je logies. Leg hen uit wat wel of niet toegestaan is in de publieke ruimtes. Zo hoef je tijdens het verblijf minder in te grijpen."

tip van Sarah, mama van een
zootje met autisme

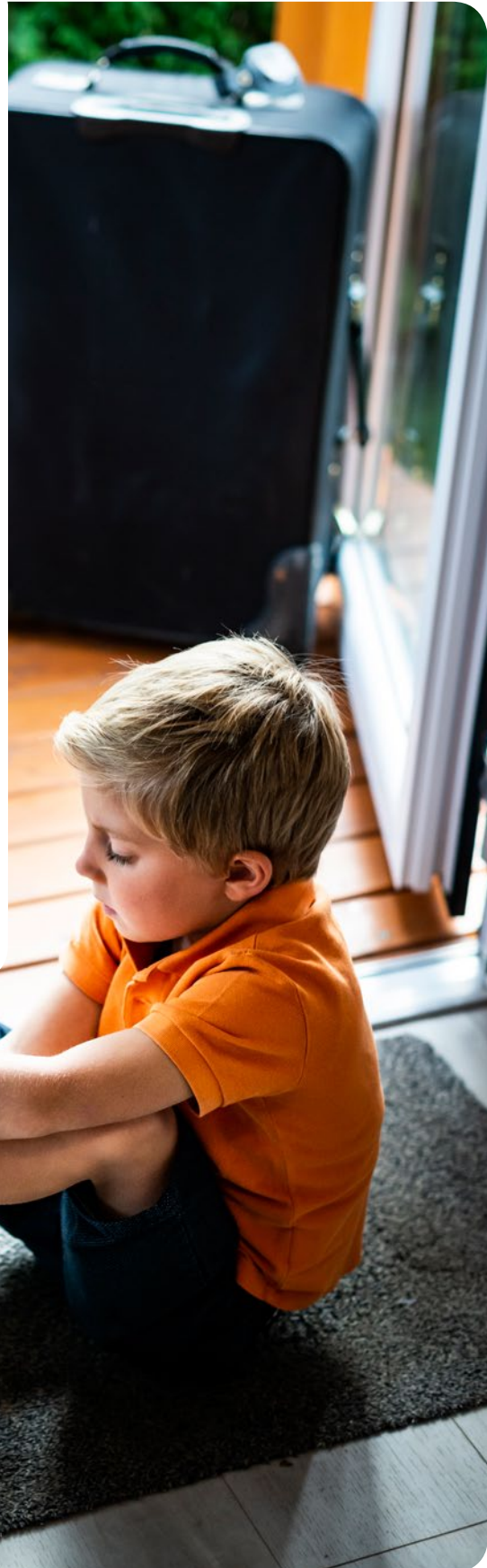
Vertrek

Ook bij het verlaten van het logies horen bepaalde afspraken en/of taken.



Zo laat je het vertrek vlotter verlopen:

- Lijst alle afspraken en taken op in een overzichtelijk document, waarbij je gast de taken één voor één kan afvinken.
- Visualiseer de taken eventueel voor extra duidelijkheid.
- Verwacht je dat je gast zijn verblijf poetst voor het vertrek? Leg dan uit wat er precies moet gebeuren. Kamer borstelen of dweilen? Waarnaartoe met vuilniszakken?
- Bied je gasten de optie om vooraf - op een zelfgekozen en rustig moment - te betalen. Zo valt meteen een grote stressfactor weg.



Meltdown

Een gast met autisme kan tijdens zijn verblijf om twee redenen blokkeren: hij voelt zich overprikkeld of begrijpt de situatie niet.

Soms leidt dat tot een meltdown. Er ontstaat als het ware een kortsluiting in het hoofd, waardoor de persoon explodeert of wegvlucht.

Uiteraard vermijd je het best zo'n meltdown. De tips in deze handleiding helpen daarbij.



Merk je toch dat een gast het moeilijk krijgt? Reageer dan bij voorkeur zo:

- Heel belangrijk: blijf zelf rustig.
- Check of er een bron is die leidt tot overprikkeling en neem die indien mogelijk weg. Loods de persoon naar een rustige plek, waar de prikkel niet of minder sterk aanwezig is.
- Geef de persoon de tijd om te kalmeren. Help je gast om diep in en uit te ademen. Bij kinderen werkt soms ook een stevige omhelzing.
- Wees geduldig en oordeel niet. Volg bij kinderen met een meltdown het voorbeeld van de ouders. Zij zijn de experts.



ASS+ Vorming autismevriendelijk onthaal

Bied je je gasten met autisme graag een ontvangst-op-maat aan? Kies dan voor de opleidingssessie 'Hoe omgaan met mensen met ASS?' bij een gespecialiseerde autismevereniging als Toerisme voor Autisme. Een combinatie van achtergrondinformatie, persoonlijke getuigenissen en een inleefmoment. Informatief én verhelderend. Kortom, een uitstekende voorbereiding voor jou en je collega-onthaalmedewerkers.

ACCOMMODATIE

De accommodatie speelt een belangrijke rol bij de beleving van een vakantie. Voor gasten met autisme draait het daarbij, naast esthetische aspecten, vooral om oriëntatie, prikkels en veiligheid.

Zij gaan op zoek naar een vertrouwd gevoel op een onbekende locatie. Dat verklaart waarom sommige personen kiezen voor een camper (nieuwe locatie maar steeds dezelfde slaapplek) of een ketenhotel (herkenbare inrichting).

Elke persoon met autisme is anders en heeft specifieke noden. Flexibele ruimtes en/of ruimtes waarbij gasten controle over hun omgeving hebben, bieden hier een oplossing.



1

Oriëntatie

Een onbekende ruimte ontdekken, brengt soms stress mee. Vele gasten verblijven voor het eerst in jouw logies. Een doordachte wayfinding - letterlijk 'de weg vinden' of 'navigeren' - is daarom cruciaal.

Wayfinding verwijst naar het gedrag en het denkproces die nodig zijn om je weg te vinden in een omgeving. Een belangrijk aandachtspunt voor zowel grote hotels en campings als kleinschalige B&B's en vakantiehuizen.



Help je gasten om zich makkelijker en meer ontspannen te oriënteren:

- Bezorg vooraf een plattegrond van je logies zodat je gast die al grondig kan bestuderen.
- Voeg op een statische plattegrond bij het onthaal of informatiebord steeds een 'Je bent hier'-vermelding toe.
- Vermeld naast de liftdeur welke ruimtes zich waar bevinden.
- Telt je hotel veel kamers of je camping veel staanplaatsen? Hanteer een logische nummering. Een voorbeeld: kamernummer waarbij het eerste getal verwijst naar de verdieping waarop de kamer zich bevindt.
- Koppel vaste kleuren aan bepaalde functies. Een voorbeeld: schilder de deuren of deurklinken van ruimtes die niet toegankelijk zijn voor gasten rood. Let wel dat je de betekenis duidelijk aangeeft.
- Baken ruimtes duidelijk af zodat de functie helder blijft. De strategische plaatsing van meubels, vloerbekleding en hoogteverschillen helpen daarbij.
- Reserveer voor terugkerende gasten indien gewenst dezelfde kamer of standplaats.
- Valt de toegangsdeur tot de kamer of het logies automatisch in het slot? Een plakkaatje 'Sleutel niet vergeten?' op de deur vormt dan een handig visueel geheugensteuntje.



2 Sensorische prikkels

Personen met autisme moeten tijdens hun trip heel wat nieuwe prikkels verwerken. Vaak voelen ze zich daardoor overdonderd.

Stille ruimtes of hoeken bieden je gasten de gelegenheid om even te ontsnappen aan een overvloed aan prikkels.

Een prikkelarme of -neutrale omgeving zorgt voor rust.

“Onze zoon spreekt nog steeds over ons verblijf in een vakantiepark. We logeerden er in een bungalow, te midden van het groen. Vanop het terras stapte je zo de natuur in. Hij kwam er helemaal tot rust.”

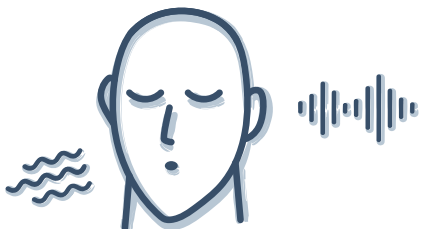
Liesbeth, mama van een zoon met ASS

Geluid

Geluid - veroorzaakt door gasten, activiteiten of omgeving - vormt de meest storende factor in gebouwen.



Doe de test



Ga even zitten op diverse plekken in je logies.

Sluit je ogen en neem de aanwezige geluiden en geuren rustig in je op.

Zo schat je makkelijker in welke ruimtes en plekken al dan niet aangeraden zijn voor gasten met autisme.



Enkele suggesties die het lawaai helpen beperken:

- Gebruik akoestisch materiaal, zoals dubbele beglazing of absorberende stoffen. Een kurken vloer en akoestische panelen aan de muur creëren minder echo.
- Groepeer zoveel mogelijk plekken die veel lawaai genereren ('hoge stimulusruimtes'). Doe hetzelfde voor plekken met weinig auditieve prikkels ('lage stimulusruimtes'). Creëer transitiezones voor een geleidelijke overgang tussen beide.
- Installeer een deurdictator of deuropvanger, een ingenieus systeem dat deuren geluidloos en gecontroleerd doet sluiten.
- Een elektrisch fornuis of inductievuur is stiller dan een gasfornuis.
- Reserveer voor gasten met autisme een rustige kamer (bv. op een hogere verdieping) of stille standplaats op de camping. Vermijd kamers in de buurt van drukke gemeenschappelijke ruimtes zoals eetzaal, onthaal, lift, zwembad of gym.



Visuele prikkels

Ook visuele prikkels - felle kleuren, drukke patronen of glimmende materialen - beïnvloeden de beleving van een persoon met autisme.



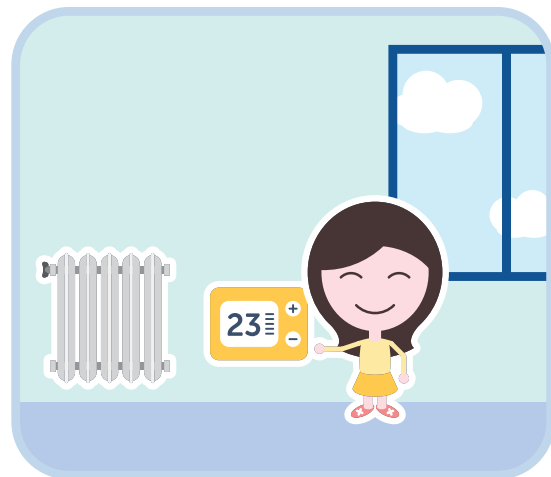
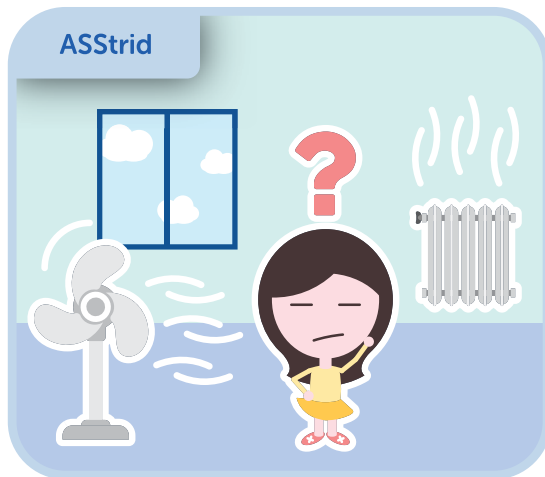
Volgende ingrepen creëren meer rust:

- Gebruik zoveel mogelijk neutrale en niet-stimulerende kleuren, zoals hout- of natuurtinten.
- Kies waar mogelijk voor natuurlijk licht, met een lichtbron boven ooghoogte en dimfunctie. Vermijd hard en flikkerend fluorescerend licht of een lichtbron met een oncontroleerbare sensor.
- Vervang transparante gordijnen door rolgordijnen die volledige verduistering bieden of gordijnen met dubbele verduisterende laag.
- Voorzie voldoende (afgesloten) opbergruimte voor kleren, schoenen of keukenmateriaal.
- Installeer voldoende stopcontacten in de slaapkamer, bij voorkeur aan het hoofdeinde van het bed. Een nachtlampje kan een kind helpen inslapen.
- Beperk het meubilair en kies voor een sobere decoratie (bv. kussens in één kleur of een minimaal aantal stoffen).
- Toch graag een patroon? Opteer voor een bepaalde symmetrie, zoals twee afwisselende kleuren.



Temperatuur

Logés met autisme zijn gevoelig voor temperatuurverschillen. Idealiter hebben ze zelf zoveel mogelijk controle over de temperatuur.



Deze tips helpen daarbij:

- Met behulp van een thermostaat regelen gasten zelf de temperatuur in een ruimte.
- Vloerverwarming beperkt het aantal prikkels maar maakt het minder makkelijk om de temperatuur te controleren. Mits voldoende ramen en losstaande ventilatoren lukt dat toch.
- Kies voor een douchesysteem waarbij gasten de temperatuur en de druk van het water vlot kunnen regelen.
- Een ruime douche geeft gasten de kans om zich op een warme plek af te drogen. Losse douchekoppen maken het voor ouders of begeleiders gemakkelijker om kinderen die nog niet zelfredzaam zijn te helpen bij het wassen.

Geur

Ook geur vormt een mogelijk overheersende prikkel. Een goede en vlot hanteerbare ventilatie is daarbij cruciaal.



Enkele suggesties:

- Kies voor ramen of een ventilatiesysteem waarover de gast controle heeft.
- Opteer bij voorkeur voor natuurlijke ventilatie (openstaande ramen). Een mechanisch ventilatiesysteem is soms luidruchtig. Installeer indien nodig geluiddempers.
- Vermijd poetsproducten en/of luchtverfrissers met een sterke geur.

3 Veiligheid

Gasten met autisme moeten onbezorgd kunnen vertoeven in een veilige omgeving.



Volgende ingrepen zorgen voor een veiliger omgeving:

- Omhein je domein. Personen met autisme vertonen af en toe wegglopedrag.
- Vermijd risico's door ramen op grote hoogte of ramen die slechts beperkt openen.
- Maak onstabiele meubels vast.
- Kies kasten en tafels met ronde hoeken of hoekbescherming.
- Breng antislipmatten aan op gladde ondergrond in bad en/of douche.

ASS+ Snoezelruimte

Een snoezelruimte - of ruimte voor multisensorische stimulatie - spreekt alle zintuigen aan.

Ze combineert de beleving van licht, geluid, geur, smaak en tast ('snuffelen') met een gevoel van overgave en ontspanning ('doezelen').

Cruciaal is dat je de zintuigelijke prikkels doelgericht en selectief aanbiedt en rekening houdt met de individuele behoeften en mogelijkheden van de gebruiker.



Positieve effecten:

- ☺ reduceert tot 50% van repetitieve gedragingen.
- ☺ werkt rustgevend en ontspannend.
- ☺ vergemakkelijkt het contact met anderen.
- ☺ stimuleert ontdekking zintuigen en verruimt lichaamsbeleving.

De inrichting van een snoezelruimte beantwoordt niet aan vaste richtlijnen. Ze hangt af van de beschikbare ruimte, het budget en het gewenste niveau (bv. ontspannend of interactief).

Kies voor een mix van aangename zintuiglijke prikkels, zoals zachte voorwerpen of bewegende objecten.

Die prikkels zijn bij voorkeur 'controleerbaar': eenvoudig toe te voegen of te verwijderen naargelang de voorkeur van de gebruiker.

Wend je tot snoezelexperts voor inspiratie, advies of hulp bij de inrichting:

- > SnoezElke (B): www.snoezelke.be
- > Nenko (NL): www.nelko.nl
- > Barry Emons (B en NL): www.barryemons.nl
- > MARA-Creaties (B, NL en D): www.mara-creations.nl

ASS+ Time-outkamer of -plek

Als een kind met autisme zich niet begrepen of overprikkeld voelt, uit zich dat vaak in een woedeaanval of driftbui.

Op dat moment kan een time-outkamer de oplossing bieden.

Een dergelijke ruimte volgt de time-outmethode of TAVA: totale afzondering van aanmoediging. Je zondert de persoon af in een ruimte waar geen enkele vorm van aanmoediging of beloning plaatsvindt. Een time-outkamer heeft zachte wanden en bevat geen scherpe of uitstekende objecten. Alle prikkels ontbreken.

Let wel: de ruimte dient om tot rust te komen, niet om te straffen.

Deze bedrijven helpen je bij de inrichting van je time-outkamer:

- > Hadektoys (B): www.hadektoys.com
- > Nenko (NL): www.nenko.nl
- > Barry Emons (B en NL): www.barryemons.nl



Is je accommodatie sowieso vrij rustgevend? Dan volstaat wellicht een time-outplek: een plaats waar je gast zich even kan terugtrekken en de batterijen opladen.

Enkele tips:

- ✓ Selecteer een plek uit de buurt van drukke en prikkelrijke zones.
- ✓ Kies binnen voor een ruimte met zitplaatsen en dimbare verlichting.
- ✓ Kies buiten voor een plek met afdak en zitbanken.



Beschikt je logies over een time-outkamer of -plek? Communiceer er over!

ACTIVITEITEN

Hoe meer beleving, hoe meer je gast geniet van zijn of haar vakantie. Maaltijden in comfortabele omstandigheden, een (speel)tuin, sport en autismevriendelijke attracties in de buurt helpen je gasten ontspannen.



Maaltijden

Eetproblemen komen vaak voor bij kinderen met autisme. Ook hier blijken de verschillen erg persoonlijk. Sommige kinderen zijn zeer kieskeurig en eten weinig gevarieerd. Anderen lusten geen voedsel in een bepaalde kleur, geven de voorkeur aan een vaste plek of eten zeer snel of net heel traag.



- Kies voor een buffet i.p.v. één menu. Een groot aanbod verkleint de kans dat een kind niets lust. Bied je toch een menu of klein buffet aan? Speel dan vooraf het weekmenu door. Zo kan het kind die informatie al verwerken en zich ter plaatse concentreren op de maaltijd.



- Werk je met vaste ontbijturen? Voorzie extra tijd of spring flexibel om met begin- en einduur. Nog beter: sta toe om vooraf, nadien of op de eigen kamer te ontbijten.
- Soms druk in de ontbijtruimte? Communiceer over de meest rustige momenten of hou enkele tafels vrij in het kalmere deel. Kies daarbij een locatie uit de buurt van de keuken, het toilet of een geluidsbron.
- Reserveer een vaste (plek aan) tafel voor gasten met autisme.

“Belangrijke voorwaarden om van een vakantie te genieten? De aanwezigheid van rustige, prikkelarme plekken en begrip van het personeel. Het is fijn als we met rust gelaten worden. Het personeel in ons favoriete hotel weet intussen dat mijn dochter er niet van houdt om geanimeerd of geknuffeld te worden. Ze mag ook met haar koptelefoon op in het restaurant eten.”

Ans, mama van een dochter met autisme

Autismevriendelijke attracties

20 toeristische attracties in de provincie Antwerpen investeerden in een autismevriendelijk onthaal.

Elk van de attracties beschikt over een **visueel stappenplan** (zie ook p. 15). Een handige hulp voor, tijdens en na je trip. Niet alleen voor bezoekers met ASS maar ook voor hun familie of begeleiders.

Het plan vertelt in detail wat ze tijdens hun bezoek kunnen verwachten en wat er van hen verwacht wordt. Elk plan zoomt in op de heen-en terugreis, het onthaal, de activiteiten en de praktische info over o.a. sanitair, catering of souvenirs. Dat gebeurt met behulp van kleurenfoto's, kaartjes, pictogrammen en korte beschrijvingen.

Bovendien volgden de onthaalmedewerkers van de betrokken attracties een opleidingssessie 'Hoe omgaan met bezoekers met ASS?' (zie ook p. 20).



Natuurspeelplaats Hobbeldonk in Provinciaal Groendomein De Averegten in Heist-op-den-Berg

Hier beleven gasten met autisme een stressvrij én plezant uitje:

- > Antwerpen: Kinderboerderij Provinciaal Groendomein Rivierenhof
- > Balen: Pakawi Park
- > Boom: Barrevoetspad in Provinciaal Recreatiedomein De Schorre en Ecomuseum en Archief van de Boomse Baksteen
- > Brasschaat: Kinderboerderij Mikerf
- > Heist-op-den-Berg: Provinciaal Groendomein De Averegten
- > Herentals: Hidrodoe
- > Hove: Volkssterrenwacht Urania
- > Kalmthout: Arboretum Kalmthout
- > Kasterlee: Domein De Putten
- > Laakdal: Klompenmuseum en klompenbelevingspad
- > Lier: Kinderboerderij 't Struisvogelnest
- > Mechelen: ZOO Planckendael en Sint-Romboutstoren
- > Ranst: Fort van Oelegem
- > Turnhout: Natuurpunt Museum en Stoomgroep Turnhout
- > Willebroek: Nationaal Gedenkteken Fort van Breendonk
- > Zoersel: Lindepaviljoen

Download de stappenplannen op de websites van de betrokken attracties of www.toerismevoorautisme.be.

“Toerisme Provincie Antwerpen lanceerde een project om voor bezienswaardigheden en attracties een stappenplan uit te werken voor kinderen met ASS. Wij hebben op hun vraag het Fort van Breendonk uitgeprobeerd. Een prachtig initiatief!”

Ann Ceurvets, mama van een zoon met autisme, in magazine Onderox

Ontspanning, sport en spel

Ontspanning, sport en spel zijn belangrijk voor iedereen, ook voor mensen met autisme.

Via eenvoudige ingrepen maak je van je (speel)tuin een plek voor iedereen.



Speeltuin

Een speeltuin betekent een grote meerwaarde voor je accommodatie: kinderen kunnen er zich uitleven en sociale contacten leggen.

Installeer bij voorkeur **bewegende toestellen**, zoals een schommel. De heen- en-weerbewegingen hebben vaak een kalmerend effect of stimuleren net extra bewegingsprikkels. Hetzelfde geldt voor een trampoline of balansbord.

Kinderen met autisme hebben soms de neiging om weg te lopen. Ze ontvluchten een stressvolle situatie of gaan zo op in hun spel dat ze onbewust weglopen. Zorg daarom voor een **omheining**. Zo kunnen ouders ontspannen toekijken terwijl het kind speelt.

Zorg in je speeltuin voor een **heldere indeling**. Begrens je speeltuin met een pad. Het helpt de kinderen om de speeltuin te verkennen en een plek uit te kiezen waar ze zich comfortabel voelen.

Tuin

Ook de aanwezigheid van een tuin of bosrijke omgeving betekent een grote meerwaarde. De persoon met autisme vindt er rust of kan er zich uitleven om te bekomen van alle prikkels.

Opteer daarom voor een **sensorische tuin**. In zo'n tuin kunnen mensen met autisme hun zintuigen - afzonderlijk of samen - exploreren zonder overweldigd te worden: geuren, geluiden, texturen, smaken en visuele elementen.



Zo creëer je een sensorische tuin:

- Kies planten met een sterke geur, zoals lavendel, rozen of munt.
- Stimuleer het gehoor met behulp van waterelementen (bv. kleine waterval of fontein) en planten (bv. pampasgras of bamboe). Naast natuurlijke geluiden kun je ook een muzikale toets (bv. windgong) toevoegen.
- Vermijd giftige planten. Sommige kinderen stoppen dingen spontaan in hun mond.
- Selecteer kleurrijke bloemen met verschillende texturen maar vermijd te veel drukte op dezelfde plek.
- Voeg visuele prikkels toe door creatief te zijn met verschillende soorten stenen.
- Introduceer dieren in je tuin door vogelnestjes te installeren of een kleine vijver met kikkers.
- Plant fruit en groenten die een snelle oogst opleveren. Plaats alle eetbare elementen in eenzelfde zone. Zo ontstaat er geen verwarring over welke planten je al dan niet mag opeten.
- Stimuleer de tastzin door gebruik te maken van bv. ezelsoor of vetplanten.
- Communiceer over het opzet van de verschillende zones aan de hand van pictogrammen of infoborden.

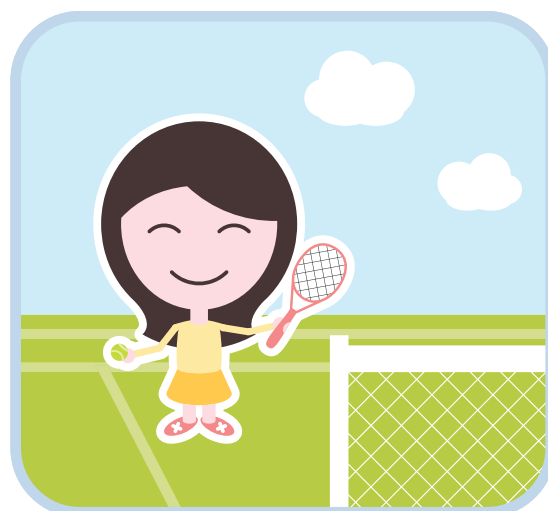
Creëer naast sensorische zones ook voldoende **rustige zones** in je tuin of omgeving. Mensen met autisme zijn immers vaak gevoelig voor licht, geluid of geuren. Kies een plek uit de buurt van geluidsbronnen of andere storende elementen. Opteer bij de inrichting voor een zacht kleurenpalet.

Introduceer in je tuin zoveel mogelijk **structuur**. Een verschillende ondergrond of een hek helpt daarbij.



Sport

Bied je sportactiviteiten aan? Geef bij de sportvelden duidelijk aan welk materiaal voorradig is, hoe gasten dat kunnen ontlenen en wat de prijs is.



“De Nekker is een provinciaal domein met vele diverse activiteiten voor verschillende doelgroepen. We merken dat personen met ASS die bij ons verblijven, nood hebben aan meer voorspelbaarheid en begeleiding. De Nekker wil een toegankelijk domein zijn. Daarom zetten we graag verder in op een autisme vriendelijke aanpak.”

Verantwoordelijke Verblijf De Nekker
S. Hendrickx

ASS+ Autibox

Een autibox betekent een grote meerwaarde voor je accommodatie. In zo'n box verzamel je allerlei hulpmiddelen en ondersteuningsmateriaal voor personen met autisme.

Gasten kunnen het materiaal, al dan niet betalend, ontlenen.

Enkele suggesties voor de autibox:

- > study buddy: helpt om zich te concentreren tijdens maaltijden
- > time timer
- > hoofdtelefoon: helpt om zich af te schermen van auditieve prikkels
- > doosje met losse pictogrammen om dagplanning te visualiseren
- > nachtlampjes
- > fidget spinner: helpt om zich te concentreren en de zenuwen onder controle te krijgen
- > zonnebril: helpt om zich af te schermen van visuele prikkels
- > knuffel om kinderen op een tactiele manier te prikkelen
- > stressbal
- > balansbord
- > Chewigem kauwsieraden
- > bord met verschillende vakken om eten gescheiden te serveren
- > aromatische olie om te kalmeren of te prikkelen



ASS+
Autibox



Extra tip: verzwaringsdeken

De diepe druk van zo'n deken creëert een gevoel van verlichting en ontspanning op het lichaam van de slaper. Het vermindert spanning en angst bij zowel kinderen als volwassenen. Ook aangenaam voor gasten met ADD, ADHD, dementie of ziekte van Huntington. Verkrijgbaar bij o.a. Senso-Care en Care Comfort.

PROMOTIE

Laat je inspanningen voor een inclusief toerisme renderen.
Informeert organisaties die werken rond autisme en toon je engagement voor
een autismevriendelijke(re) aanpak.



Marketing naar ASS-doelgroep

Zijn jij, je medewerkers en je accommodatie klaar om gasten met ASS te ontvangen? Start dan een gerichte promotie op. Presenteer je logies bij organisaties met interesse in een autismevriendelijke vakantie.

Verenigingen die vakanties voor personen met ASS organiseren:

- > Akabe
- > Crejaksie
- > De Funfabriek
- > Doeda
- > DOEPA
- > Dyade
- > Fantastisch
- > Gekkoo
- > Hannibal
- > jASSper
- > Jomba
- > JonASS
- > Opstap
- > PASS groepen
- > RegenbOog
- > Spetters
- > VFG Jong
- > (W)onderweg
- > Yieha!

Reisblogs rond autisme:

- > www.autismkidsontour.com
- > www.autisticglobetrotting.com
- > www.autismworldtravel.com
- > www.acuriousjourney.com
- > www.autismfamilytravel.com

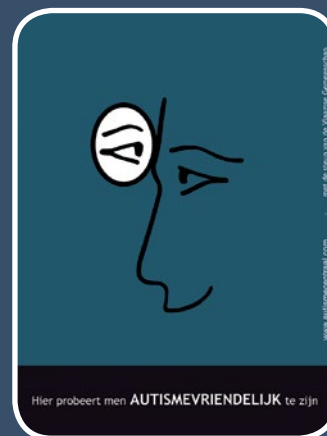
Platformen rond toegankelijkheid en onderwijs:

- > Vakantieschakel: platform van Toerisme Vlaanderen rond toegankelijkheid
- > Klascement: platform voor leerkrachten

ASS+ Logo 'Autismevriendelijk'

Het logo 'Autismevriendelijk' - een initiatief van Autisme Centraal - is geen kwaliteitslabel of garantie voor autismevriendelijkheid. Het houdt ook geen evaluatie door Autisme Centraal in.

Met dit logo illustreer je jouw engagement voor personen met autisme. Je maakt duidelijk dat je extra inspanningen doet voor deze doelgroep.



Van zodra je dit logo hebt gekregen, ontvang je een sticker. Bevestig die sticker bij de ingang van je accommodatie en vermeld het logo ook op je website.

Meer details over het logo en de aanvraagprocedure op www.autismecentraal.com.

ASStrid



ADVIES

Wens je meer informatie of advies? Contacteer Toerisme voor Autisme.

Sien Depoortere, anti-coach voor kinderen, jongeren en volwassenen, helpt je onder meer met:

- > consultancy
- > realisatie visueel stappenplan en sensorische kaart op maat van jouw logies
- > workshop autismevriendelijk onthaal
- > promotie naar ASS-doelgroep via www.toerismevoorautisme.be, nieuwsbrief en sociale media (Facebook, Instagram en LinkedIn)

tel. 0474 24 98 83 en contact@toerismevoorautisme.be



Andere autismeverenigingen:

- > Autisme Centraal
- > Vlaamse Vereniging Autisme
- > Liga Autisme Vlaanderen
- > Participate! Autisme

COLOFON

De inhoud van deze handleiding vormt de intellectuele eigendom van Toerisme voor Autisme en Toerisme Provincie Antwerpen en wordt beschermd door de wet op het auteursrecht.

De inhoud mag niet worden gekopieerd, gedistribueerd, opnieuw gepubliceerd of hergebruikt zonder toestemming van Toerisme voor Autisme en/of Toerisme Provincie Antwerpen.

samenstelling: Sien Depoortere

coördinatie: Stien Van Eijnde en Liesbet De Wit

eindredactie: Mariel Rosier

lay-out en tekeningen: Jackson Design Co.

beelden: Mie De Backer voor Toerisme Provincie Antwerpen, Sien Depoortere, Atelier van Antonine, Camping Houtum, De Lilse Bergen, De Hoge Rielen en Hampton by Hilton Antwerp Central Station, Pixabay



Drempels wegwerken en de vakantieparticipatie verhogen: de provincie Antwerpen werkt vol overtuiging aan een warm en sociaal toerisme.

Ontdek ons inclusieve aanbod op www.provincieantwerpen.be 🔍 drempelvrij op stap