

Iets meer dan twee jaar geleden was Tim (29) op zoek naar een nieuwe begeleider. Via via werd hij geïnteresseerd op de pilot Levensloopbegeleiding van Vanuit autisme bekeken (LLB-VAB). Hij aarzelde geen moment en meldde zich aan. Niet lang daarna koos hij zelf voor begeleider Sam (37). Na een ontmoeting in een park in Utrecht bleek er een klik. Tim: 'Het voelt meer alsof je een buddy hebt, dan een begeleider.'

Weinig contact als het kan, intensief contact als het nodig is

Door Anouk van Westerloo

Tim had al vaker begeleiding gehad toen hij jonger was. En toen hij nog thuis woonde bij zijn ouders, kwam er ook een jaar of twee iemand bij hem thuis om te helpen met plannen voor school. Maar sinds 2013 was begeleiding eigenlijk niet meer zo nodig. Tim: 'Het ging best wel prima met mij. Tijdens mijn studentenperiode ging het gewoon goed en had ik er geen behoefte aan. Maar na het afstuderen viel ik een beetje in een eenzaam gat. Er ontstonden problemen, vooral op sociaal vlak, maar toch duurde het even voordat ik op zoek ging naar hulp. Er zat toch een taboe op voor mij. In het verleden heeft de begeleiding die ik kreeg namelijk niet echt geholpen. En het voelt ook wel gênant om het nodig te hebben.'

Niet zo zwaarmoedig

Voor Tim was de Levensloopbegeleiding van Vanuit autisme bekeken (LLB-VAB) een schot in de roos. Tim: 'Ik wist eigenlijk niet goed waar ik hulp moest zoeken, dus het was echt fijn dat dit zo op mijn pad kwam. Het voelt ook echt anders dan de begeleiding van vroeger. Toen kwam elke week iemand bij mij thuis, maar er was niet altijd zoveel te bespreken. Het was ook logger,

het ging alleen over mijn studie en over plannen. Het sociale deel, waar ik ook mee zat, daar was geen ruimte voor. Het voelde soms meer als een last dan als iets waar ik baat bij had. Dat gevoel heb ik nu helemaal niet. Dit is minder zwaarmoedig, relaxter. Het voelt meer alsof je een buddy hebt, dan een begeleider. En ik word eindelijk eens een keer gehoord! Dat is in het verleden niet altijd het geval geweest.'

Zelf kiezen

Een belangrijk onderdeel van LLB-VAB is dat Tim zelf zijn begeleider kon kiezen. Tim: 'Ik kreeg allemaal video's waarin mogelijke begeleiders zich voorstelden. Ik mocht kiezen wie er het beste bij mij zou passen. Dat was Sam voor mij. We ontmoetten elkaar voor het eerst in een park in Utrecht. Dat ging erg goed, hij was aardig en zijn ervaring sprak me aan. We zitten ook een beetje in dezelfde levensfase, dat speelde ook mee.'

Sam heeft SPH (Sociaal Pedagogische Hulpverlening) gestudeerd en werkte in de ggz op verschillende vlakken: in de verslavingszorg, bij beschermd wonen en in een behandelteam

voor autisme. Sam: 'Dat wekte mijn interesse voor autisme. Ik ben me er steeds meer in gaan verdiepen. Ik werk nu ook bij een ambulant behandelteam voor jongvolwassenen. Als zzp'er begeleid ik ook een aantal mensen met autisme. Maar daarnaast had ik nog wel ruimte. Ik kwam een paar jaar terug online toevallig deze pilot tegen en vond het meteen supergoed klinken. Gelukkig bleek er nog plek voor een begeleider. Twee maanden later zat ik al in dat park met Tim.'

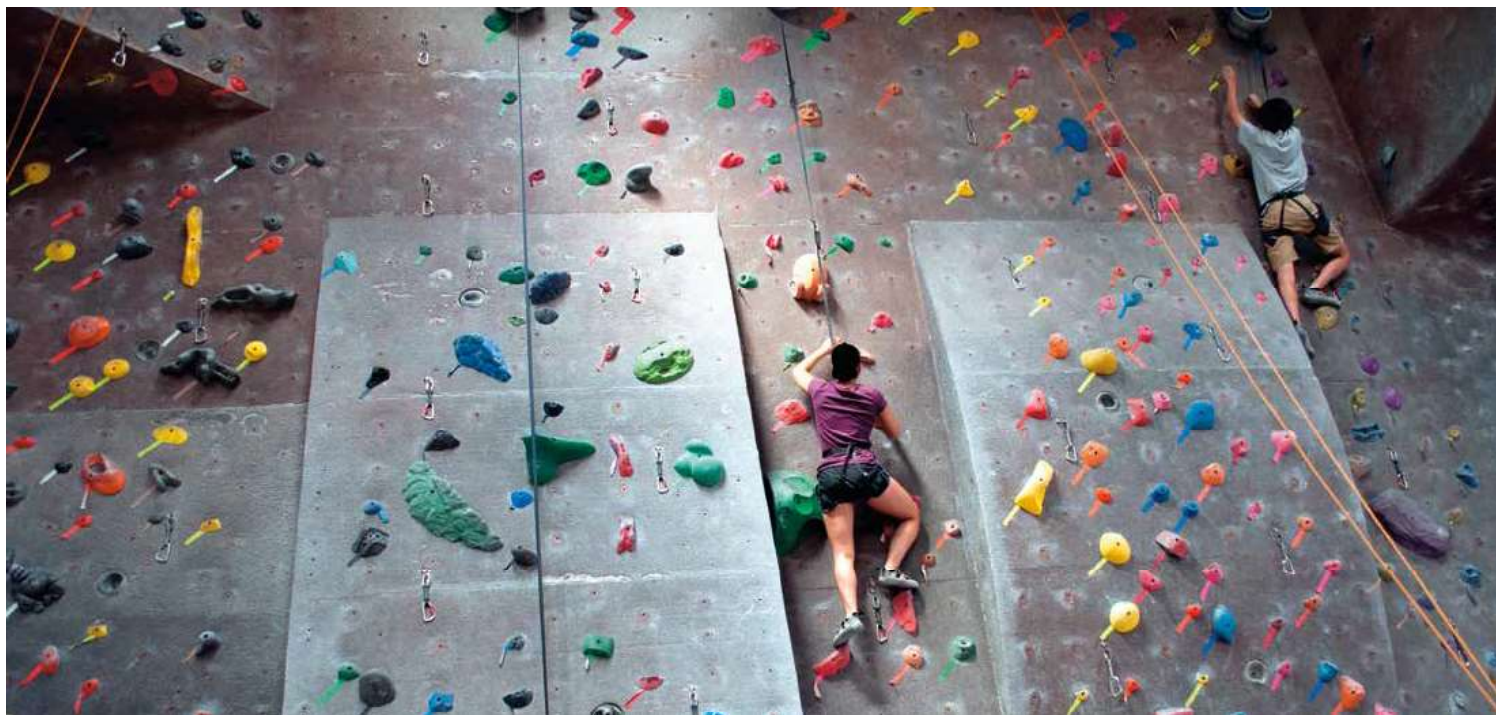
Creativiteit en vrijheid

Ook voor Sam is de klik die hij heeft met Tim heel belangrijk: 'We zitten wel op dezelfde golflengte. Ik denkt dat VAB dat heel slim heeft bedacht, om de cliënt zelf zijn begeleider uit te laten kiezen. Het kost mij weinig moeite om bij Tim aan te sluiten. Nu ligt dat ook wel aan Tim zelf, aan wie hij is als persoon. En we hebben ook best veel raakvlakken. Gaandeweg kwamen we er bijvoorbeeld achter dat we allebei van klimmen houden, dus nu spreken we geregeld af in een klimhal. Eerst dacht ik: maar dat is gewoon mijn hobby, mag ik dat dan wel tijdens mijn werk doen? Dus ik heb dat overlegd

met VAB. Zij zeiden: 'Dat is juist wat we willen, dat je echt aansluiting vindt.' Dat is bij andere organisaties toch echt stroever. Dan mag zoiets misschien één keer, maar dan moet je weer gewoon een 'normaal' gesprek doen. Terwijl wij dus prima praten, voorafgaand aan het klimmen en tussen het klimmen door, tijdens de pauzes. En als we niet klimmen, wandelen we door het park; we hebben samen al heel wat kilometers afgelegd. We spreken een enkele keer af bij hem thuis. Het is maar net waar behoefte aan is. Dat VAB daar zo instaat, heeft mij wel geholpen om meer te durven, ook met mijn andere cliënten. Je wordt geforceerd om niet alleen creatief over de inhoud van de afspraak na te denken, maar ook over de vorm waarin je die giet. Die kun je aanpassen aan wat nodig is, want een gewoon gesprek is soms juist wél passender. Die vrijheid die ik nu daarin voel, helpt mij ook verder als coach en begeleider.'

Tim: 'Begeleiding voelde vroeger soms als een last, dat gevoel heb ik nu helemaal niet'

>> lees verder op pagina 32



Sam: 'Die vrijheid die ik nu voel, helpt mij ook verder als coach en begeleider'

De draad weer oppakken

Het idee achter LLB-VAB is dat je het kunt intensiveren als het nodig is, en op een lager pitje kunt zetten als het beter gaat. Sam: 'Normaal gesproken is je doel als begeleider dat je toewerkt naar een punt dat je cliënt jou niet meer nodig heeft. Dat is altijd het streven. Hier werkt het net even anders. Tim kan al heel goed aangeven waar hij het over wil hebben, en wordt ook op andere vlakken steeds assertiever, ook naar mij toe. Hij functioneert goed en is heel zelfstandig. Dus we hebben het ook al eens gehad over afbouwen. En dan in dit geval dus niet afbouwen naar uiteindelijk afsluiten, maar afbouwen naar minder contact. Hoe zou dat zijn voor hem? Daar praten we dan over. Maar het mooie van deze vorm van begeleiding binnen VAB is juist dat als het toch weer meer nodig is - bijvoorbeeld omdat Tim gaat verhuizen, of van baan wisselt, of zijn relatie gaat onverhoopt uit en hij krijgt het daar moeilijk mee - dan kun je de draad zo weer oppakken. Hij hoeft dan niet opnieuw op een wachtlijst, of weer te wennen aan een nieuwe begeleider, weer een nieuwe indicatie te regelen, enzovoort. Hij belt mij en we spreken weer af. De praktijk buiten VAB werkt helaas (nog) niet zo. Als je een tijdje geen contact hebt met een cliënt, dan wordt alles stopgezet.'

Flexibel en laagdrempelig

Ondanks dat het op veel vlakken dus heel goed gaat met Tim, had en heeft hij toch wel behoefte aan wat ondersteuning: 'Vooral eigenlijk met het verbeteren van mijn sociale vaardigheden, het oefenen van gesprekjes. Leren waar ik op moet letten, wat belangrijk

Pilot Levensloopbegeleiding VAB

In 2018 is *Vanuit autisme bekeken (VAB)*, waar mogelijk in samenwerking met bestaande aanbieders, gestart met de pilot Levensloopbegeleiding VAB. Honderd deelnemers met autisme zijn in staat gesteld om hun eigen levensloopbegeleider te kiezen. Onderzoek wijst uit dat Levensloopbegeleiding VAB goed werkt. Het ministerie van VWS heeft besloten dat er **vanaf 2024 een landelijke regeling** komt voor Levensloopbegeleiding VAB. Tot die tijd wordt de pilot verlengd en de methode verder doorontwikkeld.

Ben je geïnteresseerd in Levensloopbegeleiding VAB? Op korte termijn is het nog niet beschikbaar, maar je kunt je interesse tonen op vanuitautismebekeken.nl

Mocht er vervolgens in de toekomst in jouw omgeving Levensloopbegeleiding VAB beschikbaar komen, dan kan VAB je benaderen. Gemeenten die overwegen om Levensloopbegeleiding VAB in te kopen voor een groep burgers met autisme, kunnen contact opnemen via info@vanuitautismebekeken.nl

is. Daar zijn we de eerste maanden mee bezig geweest. En nu gaat het eigenlijk meer over dingen waar ik mee zit, dingen waar ik over twijfel. Als ik een belangrijke beslissing moet nemen, bespreek ik dat met Sam. Eerst zagen we elkaar elke week, nu om de week omdat het wat minder nodig is. Maar als ik 'omhoog' zit, kan ik hem altijd appen of bellen.' Voor Tim is het vooral erg fijn dat er bij deze vorm van begeleiding niet uit een 'standaardboekje' wordt gewerkt. 'Met mijn vorige begeleiding was het lastig als ik het een keer over iets anders wilde hebben dan vooraf was afgesproken. Dit is veel flexibeler, laagdrempelig. En ik heb het gevoel dat ik nu echt word begrepen, ik krijg goede raad waar ik iets mee kan en ik voel me nooit veroordeeld. Dat was in het verleden echt weleens anders.' ●

Voor het project Grip op Gedrag deden de onderzoekers van de Academische Werkplaats Autisme (AWA) onderzoek naar gedragsproblemen bij jongeren met autisme. Aan deze problemen liggen allerlei interne en externe factoren ten grondslag. Een coach kan helpen om alles in goede banen te leiden. 'Maar begeleiders hebben zelf óók bijscholing nodig om competent te worden. De scholing van begeleiders verbeteren wordt een van onze doelen in 2023,' vertelt hoofdonderzoeker Kirstin Greaves-Lord.



Wij coachen graag de coaches!

Door Anouk Breeman

De deelnemers aan het onderzoek zeggen allemaal hoe belangrijk hun coach is. 'Ik heb wekelijks een afspraak en dat structureert. Het zorgt dat ik een agenda bijhoud en dat ik beter overzicht heb van wat ik moet doen en hoeveel tijd me dat gaat kosten. Samen met mijn coach plan ik ook langetermijndingen, zoals rijlessen komende zomer,' vertelt een jongen.

Het is van belang dat de begeleiding niet naar beneden wordt afgeschaald als het goed met iemand gaat. 'Want het gaat juist goed met iemand door de begeleiding die hij of zij krijgt!' benadrukken de onderzoekers.

Wisselen van coach

Maar het lastige van een mentor of coördinator van school of wooninstelling is dat deze niet altijd met je mee kan groeien en dat je soms dus moet wisselen. 'Mijn mentor op school heeft me altijd heel goed kunnen helpen, ook met dingen buiten school. Maar volgend jaar, als ik van school af ben, kan ze niks meer voor me doen,' vertelt een meisje. Levensloopbegeleiding heeft de voorkeur van veel mensen met autisme, maar is niet altijd langdurig haalbaar. Commitment kun je niet afdwingen, stelt Kirstin Greaves-Lord. 'Soms is het klaar, dan ben je gewoon toe aan een andere coach. Dan kun je nog prima koffie drinken met je oude coach, maar moet je voor je ontwikkeling verder met iemand anders. En een coach kan ook ziek worden, verhuizen of stoppen. Ga daarover dus regelmatig met je coach in gesprek. Spreek uit hoelang je met elkaar in zee gaat. Zorg als coach voor een warme overdracht.' Naast de aanwezigheid van een coach of begeleider benadrukken de deelnemers aan het onderzoek het belang van steun vanuit het sociale netwerk. Dat bevordert de



© Bianca Toeps

kans op succes op school of werk. 'Naast mijn coach heb ik mijn ouders nog. Vooral mijn moeder, zij is een soort mantelzorgster voor mij,' vertelt een jongen.

Scholing van coaches

Binnen de AWA werken verschillende disciplines met elkaar samen om passende innovaties te ontwikkelen. Eén van die oplossingen is zorgen voor een goede scholing van coaches. Kirstin Greaves-Lord: 'Vanuit de AWA gaan we regelmatig langs bij gemeenten, instanties en gz-opleidingen om trainingen te geven, samen met een ervaringsdeskundige en een acteur. Zo bootsen we praktijksituaties na en worden coaches competent. De scholing van begeleiders verbeteren wordt in 2023 een van onze nieuwe doelen.' ●

