

## 1. Vrije tijd zonder vrijwilliger

### 1.1. Wat?

Na school- of werktijd hebben vele gebruikers nog heel wat vrijetijdsmomenten. De vrijetijdsverantwoordelijke van elk woonhuis volgt dit op en zoekt samen met de gebruiker naar een gepaste invulling. Er wordt steeds een vragenlijst afgenomen om zicht te krijgen op de interesses van elke gebruiker.

Het is belangrijk om een onderscheid te maken tussen vrije momenten die ingevuld worden met dagdagelijkse activiteiten zoals bvb. koken, wassen, poetsen, boodschappen doen,... en de momenten die ingevuld worden met ontspannende activiteiten.

Ontspannende activiteiten worden nog opgesplitst in interne en externe activiteiten.

#### *Interne activiteiten*

Dat zijn activiteiten die de gebruiker zelfstandig op zijn/haar studio of in de gemeenschappelijke ruimte beoefent, zoals tv kijken, een boek lezen, op de computer werken,...

#### *Externe activiteiten*

Dat zijn activiteiten die de gebruiker zelfstandig buitenshuis kan beoefenen, zoals sporten in een sportclub, een wandeling maken,....

Deze activiteiten kunnen zowel in de reguliere als gespecialiseerde (specifiek voor mensen met beperkingen) vrijetijdsorganisaties beoefend worden.

### 1.2. Doelstellingen

- Het aanbieden van een geïndividualiseerd vrijetijdsaanbod afgestemd op de noden en vragen van de gebruiker.
- De gebruiker laten kennismaken met nieuwe, uitdagende vrijetijdsactiviteiten.
- De gebruiker breidt zijn sociaal netwerk uit.
- De gebruiker oefent sociale vaardigheden in een realistische situatie.
- De gebruiker voelt zich een volwaardig persoon ("ik heb ook een netwerk, ik kan ook deelnemen aan activiteiten").
- De gebruiker vult zijn tijd in zoals hij dit wenst. Hij/zij kan een eigen hobby uitbouwen.
- De gebruiker kan zich ontspannen en kan genieten.

## 2. Vrije tijd met een vrijwilliger

Ook personen met een autismespectrumstoornis willen graag samen met anderen hun vrije tijd invullen vb. samen met iemand naar de film gaan, een voetbalmatch bijwonen,.... Door hun autismespectrumstoornis hebben ze hierbij vaak extra ondersteuning nodig. Daarom het ontstaan van de vrijwilligerswerking.

### 2.1 Waarom vrije tijd invullen SAMEN met de persoon met een autismespectrumstoornis?

Ondanks de behoefte aan een nuttige invulling van de vrije tijd, zien we dat sommige gebruikers niet zelf tot een invulling komen.

We kunnen dit toeschrijven aan allerlei oorzaken, de belangrijkste zijn:

- moeite hebben om een overzicht te houden over de praktische organisatie van een activiteit

Een activiteit plannen vraagt heel wat organisatie: je moet vervoer voorzien, je moet lidgeld betalen of tickets aankopen, je moet een vriend/in uitnodigen om je te vergezellen, ... Heel wat dingen die voor ons eenvoudig zijn, maar waar personen met een autismespectrumstoornis het moeilijk mee hebben. Het plannen en uitvoeren van een activiteit gaat vaak niet zonder begeleiding.

- een beperkt sociaal netwerk hebben

Personen met een autismespectrumstoornis hebben het moeilijk om in te schatten wat er van hen verwacht wordt. Ze voelen niet steeds aan hoe ze zich moeten gedragen binnen een bepaalde context (bv. iets gaan drinken), waardoor ze soms reageren op een manier die voor ons ongepast is.

Ze hebben het ook moeilijk met communicatie. Ze nemen wat gezegd wordt vaak letterlijk op, weten niet altijd waarover ze kunnen praten, of ze te veel praten, of ze te luid praten,... Ook wederkerigheid in een gesprek is moeilijk.

Door de problemen op vlak van communicatie en door het gebrek aan sociale vaardigheden hebben ze vaak een beperkt sociaal netwerk.

- moeilijk kunnen keuzes maken

Personen met een autismespectrumstoornis hebben het moeilijk om keuzes te maken en kennen het aanbod aan activiteiten niet. Omdat ze vaak problemen hebben met veranderingen, houden zij zich vaak aan gekende of stereotiepe activiteiten. Ze zullen zelden voor iets nieuws kiezen.

Deze elementen maken het voor een persoon met een autismespectrumstoornis moeilijk om contacten te leggen, ook al geven ze aan dat ze op zoek zijn naar deze momenten van samenzijn! Daarom het opstarten van de vrijwilligerswerking. Wij ondersteunen en begeleiden waar nodig. De mate van ondersteuning en begeleiding wordt individueel bepaald.

### **2.3 Doelgroep**

(Jong)volwassenen met een autismespectrumstoornis en een (rand)normale begaafdheid.

### **2.4 Doelstellingen**

- De gebruiker ervaart extra individuele aandacht in een één op één - situatie.
- De gebruiker ontsnapt eventjes aan de drukte van de groep (veel gebruikers werken en wonen samen).
- De gebruiker breidt zijn sociaal netwerk uit.
- De gebruiker oefent sociale vaardigheden in een realistische situatie.
- De gebruiker voelt zich een volwaardig persoon ("ik heb ook een netwerk, ik kan ook deelnemen aan activiteiten").
- De gebruiker vult zijn tijd in zoals hij dit wenst. Hij kan een eigen hobby uitbouwen.
- De gebruiker kan zich ontspannen en kan genieten.

### **2.5 Werkwijze**

De gebruiker gaat vaak alleen op stap met een vrijwilliger. Op die manier proberen we onze doelstellingen te bereiken (het ervaren van individuele aandacht, opbouwen van een netwerk, zich een volwaardig persoon voelen,...). Uitzonderlijk gaat een vrijwilliger met meerdere bewoners tijdens éénzelfde activiteit op stap.

## **2.6 Wie zijn de vrijwilligers?**

We hebben een gevarieerde groep van vrijwilligers, gaande van studenten tot 60+ers. Iedereen is welkom. De vrijwilligers vormen dan ook een zeer verscheiden groep.

### 2.6.1 Selectie

Mensen die interesse hebben om als vrijwilliger te starten worden uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek.

In dit gesprek wordt enerzijds gepeild naar de motivatie en interesses van de kandidaat-vrijwilliger, de eventuele ervaring en kennis van autisme, .... Anderzijds wordt het vrijwilligerswerk toegelicht en de verwachtingen die we hebben van een kandidaat vrijwilliger zoals geduld hebben, duidelijkheid kunnen bieden, ....

Indien de verwachtingen van beide partijen overeenkomen wordt de organisatienota ondertekend en wordt er verder afgesproken hoe het vrijwilligerswerk er zal uitzien.

### 2.6.2 Vaste vrijwilligers

Er wordt gestreefd naar één vaste vrijwilliger per bewoner (in functie van het bereiken van onze doelstellingen). Door de grote vraag naar vrijwilligers en de diversiteit van deze vragen kunnen we dit niet altijd garanderen.

### 2.6.3 Zoeken van vrijwilligers

Het zoeken van vrijwilligers gebeurt via mondelinge overdracht, het verspreiden van flyers, het ophangen van affiches,....

## **2.7 Welke activiteiten**

De activiteiten worden afgestemd op de interesses van onze gebruiker. Daarnaast houden wij ook zoveel mogelijk rekening met de interesses van de vrijwilliger, met de kostprijs van de activiteit, de bereikbaarheid,.... Voorbeelden van activiteiten zijn een toneelbezoek, een optreden, een sportactiviteit zoals schaatsen, een huishoudelijke activiteit zoals strijken,....

We peilen naar de interesses van de gebruikers door het afnemen van de Vrije - Tijdsenquête. Het is een handig hulpmiddel om na te gaan wat de bewoner leuk vindt. Er zijn echter ook een aantal knelpunten: de bewoner vindt alles leuk en kan niet kiezen, door de angst voor het onbekende kiezen ze steeds dezelfde activiteit en/of als ze een activiteit niet kennen, beoordelen ze deze vaak als "doe ik niet graag". Vandaar dat ook begeleiders en vrijwilligers alert moeten zijn voor wat de bewoner brengt tijdens een activiteit. De interesses van de vrijwilliger worden bevraagd tijdens het kennismakingsgesprek.

## **2.8 Administratief**

Wanneer een vrijwilliger op stap gaat met een gebruiker, is hij/zij verzekerd tegen persoonlijke ongevallen (lichamelijke letsels) en in het kader van de burgerlijke aansprakelijkheid.

Tevens kan hij/zij gebruik maken van een onkostenvergoeding (treinkosten, brandstofkosten,...). Per kilometer wordt er 0.15 EUR vergoed. De onkostenvergoeding moeten worden doorgegeven aan het einde van een activiteit.

Ook de helft van het toegangsticket wordt terugbetaald. Hiervoor moet het ticket ingediend worden na de activiteit.

Voor elke activiteit wordt telkens een 'activiteitenoverzicht' ingevuld. Hierop staan gegevens zoals datum, naam, uur, aantal kilometers,.... Dit moet steeds ingevuld worden voor de activiteit omwille van de verzekeringen. Na de activiteit kan je er ook opmerkingen noteren over het verloop van de activiteit. Die worden dan later besproken.