

1. Facts & figures

- Autismespectrumstoornis komt tot uiting in de **vroege ontwikkeling**. Spectrum verwijst naar de grote variatie in verschijningsvorm.
- De onderverdeling in subtypes (zoals klassiek autisme en het syndroom van Asperger) werd verlaten. Er is nu sprake van één **categorie** namelijk 'autismespectrumstoornis'.
- Kenmerkend zijn de **moeilijkheden in de sociale communicatie en de sociale interactie**, en **repetitieve interesses en gedragingen**.
- De symptomen **evoluëren met de leeftijd**. Volwassenen ondervinden vaak nog moeilijkheden met:
 - **sociale interacties en het reageren op sociale signalen**. Het initiëren van contacten, het uitwisselen van interesses of gevoelens en het inschatten van de bedoelingen en verwachtingen van anderen is moeilijk. Dit wil echter niet zeggen dat mensen met autismespectrumstoornis geen empathie hebben of geen inzicht hebben in de onuitgesproken gedachten en gevoelens van anderen. In gecontroleerde settings doen ze het vaak even goed als leeftijdsgenoten.
 - **het opmerken en begrijpen van non-verbale signalen in communicatie**. Het interpreteren van lichaamstaal, intonatie, gezichtsuitdrukkingen en gebaren in de communicatie en het inzetten van non-verbale signalen is vaak moeilijk.
 - **het begrijpen en het onderhouden van relaties en sociale contacten**. Er is een duidelijke nood aan sociale contacten, maar spontaan vriendschappen sluiten en ze onderhouden is vaak niet evident. Ondanks inspanningen blijft de vriendenkring en het netwerk vaak beperkt.

- **nieuwe situaties en onverwachte veranderingen.** Het snel en intuïtief inschatten van hoe zich te gedragen in nieuwe situaties is moeilijk. Ook onverwachte veranderingen veroorzaken stress en onrust. Vaak wordt er heel bewust afgewogen en beredeneerd over hoe zich te presenteren in de nieuwe situaties en dit vraagt vaak heel wat energie. Structuur en routines brengen rust.
- **het doseren van de focus en de intensiteit voor interesses.** Specifieke interesses zijn vaak typerend en worden vooral gekenmerkt door een abnormale focus en hoge intensiteit.
- **het verwerken van sensorische prikkels.** Een over- of ondergevoeligheid voor bepaalde prikkels zoals geluiden, licht, geuren, smaken of aanrakingen leiden de aandacht af en kunnen leiden tot verwarring, angst en vermoeidheid.
- Ongeveer **1% van de bevolking heeft** autismespectrumstoornis. Autismespectrumstoornis komt **meer voor bij mannen**. Tegenover drie à vier mannen staat één vrouw met autismespectrumstoornis.
- Autismespectrumstoornis komt ook vaak in combinatie met andere stoornissen zoals dyslexie of een depressie voor. Er is dan sprake van **comorbiditeit**.
- Er is sprake van een **atypische globale en lokale informatieverwerking**.

- **De zwakke globale informatieverwerking** zorgt ervoor dat waarnemingen minder snel gelinkt worden aan reeds aanwezige kennis en dat er minder samenhang is in de waargenomen informatie. Dit leidt tot moeilijkheden met het onderscheiden van hoofd- en bijzaken en moeilijkheden om het geleerde in andere context toe te passen (transfer). Ook communicatieve moeilijkheden, zoals het niet steeds kernachtig en samenhangend overbrengen van de boodschap en ook het letterlijk interpreteren van informatie, zonder rekening te houden met de context, kunnen met deze zwakke globale verwerking in verband worden gebracht.
- **De sterke lokale informatieverwerking** leidt tot een sterke detailgerichtheid en een sterke focus om zich in specifieke inhouden te verdiepen. Ook een uitzonderlijk waarnemingsvermogen, een analytische denkstijl en een sterk geheugen voor losstaande feiten en details worden met deze lokale informatieverwerking in verband gebracht. Deze lokale informatieverwerking leidt dus ook tot specifieke kwaliteiten.
- Vermoed wordt dat vooral de **wisselwerking** tussen de lokale en de globale verwerking atypisch verloopt en eerder een **default voorkeur** is dan een tekort. Mits de nodige inspanningen en bijsturingen, komen mensen met autismspectrumstoornis wel tot een globale informatieverwerking. Het gebeurt alleen minder spontaan en het vergt meer energie.

2. Aandachtspunten & tips

Het volgen van lessen

Aandachtspunten

- Het onderscheiden van **hoofd- en bijzaken** en het brengen van **samenhang** in informatie kan ervoor zorgen dat de hoofdpijnen van de les niet steeds worden opgepikt, wat ook het **noteren** kan bemoeilijken.
- De zintuiglijke overgevoeligheden voor bepaalde geluiden of visuele prikkels kunnen leiden tot **concentratieproblemen** en **overbelasting**.
- Rechtstreeks **vragen** stellen aan docenten alsook het aanvoelen voor de timing van het stellen van vragen, kan moeilijk zijn.
- Een moeizamer **contact met medestudenten** en problemen met **timemanagement**, kunnen ervoor zorgen dat **springuren** als vervelend worden ervaren, en ook niet altijd zinvol worden ingevuld

Tips

- Een goed doordachte keuze van **plaats** in het lokaal, kan storende prikkels aanzienlijk minimaliseren. Ook het gebruik van **hulpmiddelen**, zoals oordoppen kan storend achtergrondlawaai weren.
- Het gebruik van **eenduidig en heldere taal**, een **gestructureerde cursus** met duidelijke leerdoelen, en een **PowerPoint** die op voorhand ter beschikking wordt gesteld, maken de les voorspelbaar, faciliteren het onderscheid tussen hoofd- en bijzaken en het noteren.
-

- Het gebruik van een **laptop** en/of een **training notities** kunnen bijdragen tot meer gestructureerde en volledige notities, wat ook het verwerken van de leerstof faciliteert.
- Het regelmatig **expliciteren** van de link tussen het studiemateriaal en het werkveld vergemakkelijkt de transfer tussen theorie en praktijk.
- Informatie en afspraken over het **verloop van lessen**, **gedragscodes** en **communicatie** is ondersteunend (hoe docent te bereiken bij vragen in en na de les, via mail, digitaal,...). Veelal is er de voorkeur om via mail te communiceren.
- Lessen in **kleine groep** zijn doorgaans makkelijker.
- **Lesopnames** bieden de mogelijkheid om de les in alle rust te verwerken en om moeilijke passage te herbekijken.
- Een **rustmoment** en een **rustige ruimte** om zich tussen de lessen door terug te trekken, kan ondersteunend zijn.

Het plannen en het organiseren van studieactiviteiten

Aandachtspunten

- Het verkrijgen van een **overzicht over studieactiviteiten** kan moeilijk zijn en kan de opmaak van **planning en timemanagement** zoals het prioriteren van bepaalde taken bemoeilijken, en zelfs tot **uitstelgedrag** leiden.
- Leerstof die in het **interessegebied** ligt, krijgt vaak te veel aandacht. Hierdoor krijgen bepaalde leerinhouden te weinig aandacht en kunnen er uitschieters in de resultaten ontstaan.

Tips

- Het aanbieden van een **overzicht van alle opdrachten en studietaken** helpt om een overzicht te krijgen en een planning op te maken.
- Inzicht in je energie en stressniveau kan zorgen voor een efficiëntere planning van de studieactiviteiten (studeren, lessen, opdrachten, examens, studentenleven).
- **Leercoaching** kan een hulp zijn om een realistische planning op te stellen en om te bepalen welke taken prioritair zijn, hoeveel tijd eraan kan besteed worden, wanneer er rustmomenten kunnen gepland worden enz.

Het verwerken en het instuderen van leerstof

Aandachtspunten

- Bij het verwerken en het instuderen van de leerstof ligt vaak een te sterke focus op **details**. Hierdoor worden de hoofdlijnen en de **samenhang** van de leerstof minder snel of niet steeds gezien.
- **Abstracte leerstofonderdelen en toepassingen** worden als moeilijker ervaren. Informatie wordt vaker **letterlijk** geïnterpreteerd.
- **Zelfteststrategieën** kunnen minder sterk ontwikkeld zijn.

Tips

- **Leerdoelen en voorbeeldvragen** kunnen een hulp zijn bij de verwerking van de leerstof en om zelfteststrategieën te bevorderen.
- Het regelmatig **expliciteren** van de link tussen het studiemateriaal en het werkveld vergemakkelijkt de transfer tussen theorie en praktijk.

- **Leercoaching** kan een hulp zijn om strategieën te ontwikkelen om het onderscheid tussen hoofd- van bijzaken te faciliteren.

Opdrachten

Aandachtspunten

- Het correct **begrijpen van een opdracht** en het achterhalen van de **precieze verwachtingen** kan moeilijker verlopen. Informatie wordt vaak **letterlijk** geïnterpreteerd.
- **Toepassingen** kunnen moeilijk zijn. Grote opdrachten zoals een **master- of bachelorproef** kunnen overweldigend zijn.
- De nauwgezette en gedetailleerde werkwijze kan het **tijdig afkrijgen** van een taak in de weg staan.
- **Groepstaken en presentaties** worden vaak als moeilijker ervaren en leveren extra stress op.
- Het kernachtig en samenhangend **overbrengen van de boodschap** kan een aandachtspunt zijn.

Tips

- Het geven van **duidelijke en ondubbelzinnige instructies** is ondersteunend om de opdracht te begrijpen en de verwachtingen te achterhalen.
- **Instructies over de uitgebreidheid van de opdracht**, bijvoorbeeld hoeveel pagina's, helpt om een inschatting te maken wat er precies van verwacht wordt.
- Naast een **mondelijke toelichting** wordt de opdracht best ook **schriftelijk** meegegeven.
- Er worden best **afspraken** gemaakt over hoe de docent te bereiken is bij vragen (na de les, via mail, digitaal,...).

- Het verleggen van **deadlines** kan in specifieke situaties aangewezen zijn.
- Voor grote opdrachten zoals een bachelor- of masterproef kan extra **tussentijdse en expliciete feedback** nodig zijn. Daarbij is het ondersteunend om de opdracht in deelopdrachten in te delen en er verduidelijking en sturing bij aan te bieden.
- Bij **mondelijke presentaties** kan er nagegaan worden of er een groeipad kan voorzien worden (vb bij aanvang van de opleiding een filmpje opnemen, later voor de docent alleen presenteren, vervolgens voor een kleine groep en ten slotte voor grotere groepen).
- Bij **groepswork** is het vaak ondersteunend als de docent de groepen samenstelt en regelmatig polst of er bijkomende ondersteuning nodig is.

Examens

Aandachtspunten

- Het begrijpen van een **opdracht** en het achterhalen van de precieze **verwachtingen** van de vragen kan moeilijker verlopen.
- De moeilijkheden met hoofd- en bijzaken en het brengen van samenhang in informatie kan ervoor zorgen dat het antwoord niet **kernachtig** wordt genoteerd.
- De zintuiglijke overgevoeligheden voor bepaalde geluiden of visuele prikkels kunnen leiden tot **concentratiemoeilijkheden** en **overbelasting**.
- **Mondelijke examens** kunnen extra stress opleveren.

Tips

- Het gebruik van **oordoppen** kan storend achtergrondlawaai minimaliseren. Examens afleggen in een **kleiner lokaal of een specifieke plaats** in het examenlokaal toelaten, kan overprikkeling voorkomen.
- Het aanbieden van **voorbeeldvragen en modelantwoorden** is een hulp voor een goede voorbereiding op het examen.
- Het formuleren van **heldere en eenduidige vragen** helpt om de vraag goed te begrijpen.
- Richtlijnen over de **lengte van het examen/examenvragen** bieden houvast om de verwachtingen in te schatten.
- Via het **herformuleren van vragen**, kan er getoetst worden of de vraag begrepen werd.
- **Extra tijd** bij de voorbereiding van een mondeling examen en bij het afleggen van het schriftelijk examen, laten toe om de atypische informatieverwerking op te vangen.
- Om onduidelijkheden weg te werken kan **mondelijke toelichting** na het schriftelijk examen ingezet worden.
- Bij **mondelijke examens** is het ondersteunend om afspraken te maken over de volgorde (bv. als eerste het examen afleggen).
- **Spreiding van de examens** binnen een examenperiode kan belasting en tragere informatieverwerking opvangen.

Stage

Aandachtspunten

- Zich aanpassen aan de **nieuwe context en verwachtingen** vergt veel energie. Zowel op vlak van inhoud als op vlak van contacten.

- Het **toepassen van de leerstof** in de andere context kan meer verduidelijking en bijsturing vragen.
- **Reflecteren** en vanuit een andere invalshoek naar de situatie kijken, kan uitdagend zijn.
- De zintuiglijke overgevoeligheden voor bepaalde geluiden of visuele prikkels en de verplaatsing naar de stageplaats kunnen leiden tot **concentratiemoeilijkheden** en **overbelasting**.

Tips

- Het **concretiseren van de stageverwachtingen** en het kennismaken met de stagecontext ruim op voorhand, is ondersteunend. Onduidelijkheden kunnen uitgeklaard worden en er kan bijkomende informatie worden gevraagd.
- Het regelmatig **expliciteren van de link tussen de leerstof en het werkveld** is ondersteunend.
- Het is zinvol om de vooruitgang op stage **regelmatig te monitoren** en daarbij te voorzien in **heldere en expliciete feedback**. Leerpunten die concreet geformuleerd worden, bieden grotere leerkansen.
- Het inzetten van **meer oefenmomenten** biedt extra leerkansen.
- **Stage spreiden** over een langer periode kan zinvol zijn.
- Ook een **goed bereikbare stageplaats** en een **rustige ruimte** om zich tussendoor terug te trekken kunnen ondersteunend zijn.

Studentenleven

Aandachtspunten

- Het **contact met medestudenten** en het **participeren in activiteiten** in het studentenleven vormen vaak een uitdaging.

- Het vinden van **structuur en routines in het kotleven** (dagindeling, boodschappen doen, koken, studeren, ed.), en het uitbouwen van nieuwe contacten vraagt tijd.
- De uitdagingen kunnen een impact hebben op het **welbevinden**. Vermoeidheid, stress, angst en eenzaamheid kunnen voorkomen.

Tips

- **Studentenvertegenwoordiging** biedt de kans om afgebakende taken op te nemen binnen een breed netwerk. Studentenverenigingen organiseren heel wat laagdrempelige activiteiten.
- Het exploreren van **activiteiten die in het interessegebied liggen**, biedt extra kansen om sociale contacten uit te bouwen.
- **Ontmoetingsavonden** voor studenten met autisme en **menteringsprogramma's** (waar de student een mentor krijgt) kunnen ondersteunend zijn.
- Ondersteuning bij het ontwikkelen van nieuwe routines en structuur in het **kotleven**, kan een groot verschil maken.
- Een **vast aanspreekpunt** in de opleiding kan mee de belastbaarheid monitoren en eventuele oplossingen bij moeilijkheden aanbieden.
- Medewerkers van de studentenvoorzieningen bieden **coaching voor psychosociale problemen**.

Meer weten?

- **MoodSpace.be** is een plek vol betrouwbare info, tips en zelfhulp om emotionele problemen het hoofd te bieden en veerkrachtig te studeren.
- Roadmap is een online, interactieve en te personaliseren begeleidingstool die studenten met autismespectrumstoornis (ASS) in het hoger onderwijs ondersteunt
- <https://www.studerenmetautisme.be>
- Van Hees, V., & Roeyers, H. (2014). *Geprikkeld om te weten: studeren met autisme*. Gent: Academia Press.