

Durven wachten

Leading from one step behind



Karin Rövekamp-Edens
Studentnummer: 2156701
Email: k.rovekamp@student.fontys.nl
Fontys OSO Msen autismespecialist
Lesplaats: Utrecht
Onderzoeksbegeleidster: I.M van der Sommen MA

Inhoudsopgave

Voorwoord	4
Samenvatting.....	5
1. Handelingsverlegenheid	6
1.1 Inleiding	6
1.2 Waar ben ik nieuwsgierig naar?	6
1.3 Waar zie ik mezelf in dit onderzoek?	6
2. Theoretisch kader	8
2.1 Inleiding	8
2.2 Leading from one step behind	8
2.3 Oplossingsgericht coachen/ begeleiden.....	9
2.4 De kracht van complimenten	9
2.5 Empowerment.....	10
2.6 Autisme.....	10
2.5 Sporten en autisme	11
2.6 Drempels om te komen tot sporten.....	12
2.7 Betekenis sportdeelname.....	12
2.8 Voorwaarde voor succesvolle sportdeelname	13
2.9 Aanleren van een nieuwe vaardigheid	13
2.10 Sportpsychologie	15
3. Methodologie	16
3.1 Soort onderzoek	16
3.2 Beschrijving van de doelgroep	16
3.3 Hoe gaat het onderzoek verlopen?	18
3.4 Triangulatie.....	19
3.5 Ethiek	19
4. Data verwerking	20
4.1 Mijn rol als begeleider	20
4.2 Ruben	20

4.3 Kim.....	22
4.4 Rob.....	23
4.5 Ass paraplu	24
5 . Conclusies en aanbevelingen.	26
5.1 Leading from one step behind.	26
5.2 Welke groei/ meerwaarde hebben de personen gehad?	26
5.3 Empowerment.....	29
5.4 Eindconclusie	29
5.5 Aanbevelingen.....	30
6. Reflectie.....	31
Literatuurlijst	33

Voorwoord

Voor u ligt het onderzoek waar ik de afgelopen maanden aan gewerkt heb. Ik volg de opleiding autisme specialist en ter afronding hoort daar een praktijkonderzoek bij. Ik ben werkzaam in het speciaal onderwijs en was blij dat mij de gelegenheid geboden werd om deze opleiding te volgen. Sinds januari 2012 ben ik, samen met Ingrid, een praktijk begonnen in het begeleiden van mensen met autisme. Ik heb ervoor gekozen een onderwerp te nemen waar ikzelf binnen mijn praktijk mee te maken heb.

Onderzoek doen is een vak apart, misschien moet je er een bepaald type voor zijn. Zelf heb ik ervaren dat het erg eenzaam is. Het is hard werken en blijven aanpassen en soms niet meer weten wat te doen.

Gelukkig was er altijd wel iemand om weer een duwtje te geven. Ik wil Ingrid, mijn studiemaatje, collega en vriendin bedanken voor haar rol als critical friend. Haar kritische blik op mijn werk en steun gedurende het onderzoek heeft mij erg geholpen. Verder wil ik mijn zus, Nicole bedanken voor haar kritische blik op mijn taalgebruik. Dorine, vriendin, wil ik bedanken voor het helpen met de lay out.

Verder ben ik erg blij met de medewerking Ruben, Rob en Kim. Met heel veel plezier heb ik met ze geklommen. Er was veel lol, soms spanning en ook ontspanning. Met elkaar samen iets opbouwen was een mooie ervaring.

Ilonka van der Sommen wil ik bedanken voor alles wat zij mij in het eerste jaar geleerd heeft over autisme en haar kritische blik op mijn werk, waar we vaak een grapje over konden maken.

Ik wens u als lezer veel leesplezier toe en hoop iets van mijn enthousiasme en gedrevenheid over te kunnen brengen.

Karin Rövekamp Edens

Samenvatting

In het actieonderzoek dat hieronder volgt is ingegaan op sporten door mensen met een autismespectrum stoornis, verder afgekort tot ass. Ik heb onderzoek gedaan naar de begeleidingsstijl 'leading from one step behind'.

Ik ben met drie verschillende mensen gaan klimmen en het proces dat plaatsvindt gaan volgen. De klimactiviteit vond plaats in een klimhal met een hoogtebereik tot 35 meter. De volgende facetten komen aan bod:

- wat is de rol van de begeleider
- wat is de beleving van de mensen met een autisme spectrum stoornis tijdens het sporten
- welke veranderprocessen vinden er plaats bij de deelnemers aan het onderzoek
- wat zijn de drempels om te gaan sporten voor mensen met ass
- wat zijn randvoorwaarden om tot sporten te komen voor mensen met ass

Op deze vragen worden in het onderzoek gaandeweg de antwoorden gegeven.

Eerst geef ik in het onderzoek een theoretische onderbouwing en daarna volgt de gebruikte methodiek. In hoofdstuk vier komt de data verwerking aan bod en daarin wordt duidelijk wat het sporten en de manier van begeleiden hebben opgebracht voor de personen binnen mijn onderzoek. Vervolgens heb ik uit deze data conclusies getrokken en aanbevelingen geschreven.

Uit het onderzoek is gebleken dat sporten een meerwaarde heeft voor mensen met een autisme spectrum stoornis. Sporten zet de mensen aan tot meer sporten en er wordt plezier aan beleefd. Het geeft energie. De vorm van begeleiden die ik heb gebruikt, 'leading from one step behind', draagt bij aan de empowerment van de mensen, zij nemen het leiderschap, en er vindt zelfsturing plaats. Eén van de conclusies is dat 'leading from one step behind' een goede begeleidingstijl is bij het sporten met mensen met ass.

1. Handelingsverlegenheid

1.1 Inleiding

Mijn passie ligt bij het werken met mensen met autisme, gecombineerd met sport. In deze scriptie zal ik de afkorting ass gebruiken als aanduiding voor mensen met een autisme spectrum stoornis.

Ik denk dat sport voor ieder mens een meerwaarde heeft. Ik geloof in het recht op sporten voor iedereen, elk op zijn eigen niveau. Ik ben van mening dat er voor veel groepen van onze bevolking niet genoeg mogelijkheden zijn om te komen tot het beoefenen van sport (Breedveld & Bruining, 2010).

1.2 Waar ben ik nieuwsgierig naar?

Ik ben nieuwsgierig hoe mensen met ass sport beleven en uitvoeren.

Komen mensen met ass net zoveel toe aan sporten als mensen zonder ass?

Wat levert het de mensen met ass op als zij een sport beoefenen?

Waar lopen mensen met ass tegenaan wanneer zij gaan sporten?

In mijn werk als leerkracht met kinderen met een verstandelijke beperking en ass kom ik veel beperkingen tegen. Mijn uitdaging is voortdurend om die beperkingen bij de kinderen zoveel mogelijk in te kaderen en juist mogelijkheden te creëren. Mijn uitgangspunt is te ontdekken wat de persoon kan en wil, en daarop verder te gaan. De kwaliteiten van de persoon uitbouwen en met behulp van die kwaliteiten de minder sterke kanten verder ontwikkelen: Working on what Works (de Shazer, 1982). Ik wil meer kennis vergaren over hoe mensen met autisme sport beleven. Wat gebeurt er wanneer zij voor het eerst een nieuwe sport gaan beoefenen? Wat voor gevoelens hebben ze daarbij? Vragen die mij bezighouden en waar ik de antwoorden op wil vinden.

Ik, als professional, wil dat proces nauwlettend volgen, begeleiden en ondersteunen.

Maakt sporten iets los, en zo ja, wat maakt het los en hoe kunnen we dit inzetten op andere levensgebieden? Met andere woorden: de beleving van het sporten een gevolg geven.

De vier kernbegrippen, sleutelwoorden voor mijn theoretisch kader zijn:

- sport en autisme
- begeleiden vanuit 'leading from one step behind' (uitleg zie hoofdstuk 2)
- motivatie en beleving bij het sporten
- empowerment

1.3 Waar zie ik mezelf in dit onderzoek?

Ik stel mij in dit onderzoek op als een actieve onderzoeker; ik volg en begeleid de mensen in de sport.

Ik plan een activiteit, de persoon voert de activiteit uit, we kijken terug hoe dat is gegaan (reflecteren) en daarop pas ik onze volgende afspraak aan volgens de plan, do check, act cyclus (De Lange, Schuman, Montessorri, 2011). Het is een bewegend onderzoek, letterlijk en figuurlijk.

Wij - de mensen - gaan bewegen, wij gaan sporten, maar het sporten zal het onderzoek ook laten bewegen; steeds zullen er aanpassingen worden gemaakt door de nieuwe ervaringen en belevingen.

1.4 Wie, wat ,waar ,wanneer?

Wie?

Ik wil een gevarieerde onderzoeksgroep samenstellen.

Een puber met ass, een jongvolwassen man met ass en een volwassen vrouw met ass. Zij vormen mijn onderzoekspersonen in het onderzoek. Zij gaan mij de weg wijzen, ik ga hun volgen in het proces.

Wat?

Wat gebeurt er, wanneer mensen met ass een nieuwe sport gaan beoefenen? Wat maakt deze beleving bij hun los?

Ik heb in het kader van dit onderzoek klimmen als sport gekozen.

Waarom klimmen? Omdat deze sport meerdere facetten in zich heeft:

- De hoogte; voor veel mensen een hindernis (hoogtevrees).
- Het kunnen/durven vertrouwen op degene die je zekert.
- De ruimte waarin je je bevindt tijdens het klimmen (vaak een grote hal met veel geluiden).

Waar?

Het onderzoek zal in de klimhal plaatsvinden. Het nagesprek kan in de bar beneden de klimhal of op een rustige plek ergens anders op de locatie. Bij goed weer in het voorjaar is er ook de mogelijkheid om in de loop van het onderzoek een stap verder te gaan en buiten aan de wand te gaan klimmen.

Wanneer?

Een tijdspad van 3 á 4 bijeenkomsten per persoon. De bijeenkomsten worden ingepland voor anderhalf uur.

Doel in mijn onderzoek

Wat wil ik precies te weten komen (Harinck, 2007):

Hoe kan ik, als professional, met behulp van de begeleidingsvorm 'leading from one step behind', mijn begeleiding bij het klimmen aanpassen aan de persoon met ass.

Doel van mijn onderzoek (Harinck, 2007)

Het onderzoeken van beleving van sport en de eventuele toegevoegde waarde van sport voor mensen met ass.

Deelvragen

- Wat ervaren de mensen met ass als meerwaarde van het sporten?
- Op welke wijze vergroot sporten het gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen?
- Wat voegt sport toe aan de empowerment van de personen met ass?
- Wat levert de begeleidingsvorm 'leading from one step behind' bij mensen met ass op?

2. Theoretisch kader

2.1 Inleiding

Mijn onderzoek staat in het teken van hoe ik als professional de mensen met ass begeleid tijdens het sporten. Er zijn verschillende manieren van begeleiding te bedenken maar het is goed te kijken wat past bij de mensen met ass die ik begeleid en wat ze sterker maakt. Begeleiden vanuit een positieve kijk op mensen (Dalai Lama, 2005), een positieve benadering en het benadrukken van wat goed gaat, is een begeleidingsvorm die mij aanspreekt. Complimenten zijn voor (bijna) iedereen fijn om te krijgen. Deze punten zijn terug te vinden in oplossingsgericht coachen/begeleiden (Berg& Szabo, 2011). In de oplossingsgerichte manier van denken en werken staat een waarderende houding centraal. De stijl van begeleiden die ik zal toepassen is 'leading from step behind'(Cantwell en Holmes, 1994).

2.2 Leading from one step behind

'Leading from one step behind' is een metafoor van Cantwell en Holmes (1994), die voor het eerst gebruikt wordt in een artikel waarin de 'niet weten-houding' van de therapeut tot uiting komt. Bij Anderson (1992), bekend vanuit de collaborative therapy, komt de 'niet weten-houding' van de therapeut tot uiting. Anderson gaat heel langzaam en volgt de cliënt met grote zorgvuldigheid, telkens afwachtend, juist geen vraag stellend, voortdurend luisterend. Anderson adviseert om niet alleen te wachten met een reactie tot de cliënt is uitgesproken, maar om de klant de gelegenheid te geven om zijn gedachte over wat hij zelf net gezegd heeft, af te ronden. Een gedachteproces stopt niet wanneer iemand is uitgesproken, mensen denken nog even na over wat ze net gezegd hebben. Anderson geeft er de voorkeur aan om pas te reageren op wat de cliënt gezegd heeft, wanneer de cliënt helemaal is uitgesproken en tijd heeft gehad om zijn gedachten nadat hij is uitgesproken af te ronden.

Wanneer je als professional op deze manier te werk gaat met je cliënt, leg je het leiderschap bij hem neer, hij is de deskundige. Dit zal de cliënt meer zelfvertrouwen geven om zelf problemen op te lossen. Er is dan sprake van cliënt geleidheid: de cliënt is leidend qua inhoud, tempo, perspectief en emotie.

Cantwell en Holmes (1994, pp.17-24) geven 6 uitgangspunten voor een trainer/begeleider die 'van achteren leidt':

1. there is no one right way to do therapy
2. learning builds on competencies already acquired
3. the teachers' expertise consists in creating an adult learning environment
4. the teachers provide a selection of initial ideas/models of working to begin the learning conversation
5. adult learning environment requires a fine balance between course requirements which stretch participants' potential and the creation of an environment which fosters person-specific learnings
6. our ultimate aim is to impart a manner of continually growing as a therapist rather than produce an end product.

‘Leading from one step behind’ valt onder oplossingsgericht werken of de Solution Focused Approach (SFA). SFA kent zijn oorsprong in de Verenigde Staten en is ontwikkeld door Steve de Shazer, Insoo Kim Berg (2011). SFA begeleiders helpen cliënten om mogelijke oplossingen te vinden en doen dit door de bewustwording van sterkten, competenties en kwaliteiten te bevorderen. Oplossingsgericht werken is positief en versterkend (empowerment) omdat het gericht is op kwaliteiten en competenties.

2.3 Oplossingsgericht coachen/ begeleiden

De Amerikaanse psychotherapeut Steve de Shazer (2007) heeft volgehouden dat het oplossingsgerichte denken een a-theoretisch model is. Voor de oplossingsgerichte hulpverlener is de mens een uniek individu dat in een relatienetwerk functioneert, en die altijd, hoe groot zijn problemen ook mogen zijn, beschikt over genoeg krachtbronnen om zijn ultieme doel te bereiken: gelukkig worden. Oplossingsgericht begeleiden vertrekt vanuit de realiteit die is zoals die is.

Een belangrijk kenmerk van oplossingsgericht begeleiden is dat het gebruik maakt van wat de cliënten zelf inbrengen. Zij beschikken zelf namelijk al over vaardigheden, ideeën en vele gereedschappen. Omdat er bij oplossingsgericht begeleiden van uitgegaan wordt dat de cliënten deskundig, vindingrijk en veerkrachtig zijn en experts wat betreft hun eigen leven, gaat het er bij coaching om gebruik te maken van die bestaande hulpbronnen (Berg en Szabo, 2011). Hierdoor kan de cliënt een gelijkwaardige partner van de begeleider/coach zijn. Een ander argument waarom oplossingsgericht werken juist geschikt is voor mensen met ass is de sterke voorkeur voor het zoeken naar concreet gedrag en concrete oplossingen die een persoon zelf al kiest of gebruikt. Dit past goed bij de cognitieve denkstijl van mensen met ass (Schrurs, 2010).

2.4 De kracht van complimenten

In de oplossingsgerichte manier van denken en werken staat een waarderende houding centraal. Deze waarderende grondhouding zet ons aan om complimenten te geven waarmee de werkrelatie automatisch wordt versterkt (Cauffman, 2010). Complimenten zijn middelen om onze waardering uit te drukken, vooral voor het gedrag dat de cliënt vertoont. Let op: “one should not give compliments for acting normal” (Erickson, 1994, Cauffman, 2010, p.136).

Gedurende het begeleiden tijdens het sporten is het geven van complimenten waardevol en effectief omdat :

- Je toont dat je aandacht hebt voor wat de cliënt goed doet.
 - Je bouwt aan een coöperatieve werkrelatie.
 - Je verstevigt het zelfvertrouwen en zelfbeeld van de cliënt.
 - Je de cliënt de kracht biedt om meer te doen van wat werkt.
 - Je creëert een sfeer van vertrouwen en samenwerking .
 - Het belangrijkste: je biedt de cliënt de kracht om meer te doen van wat werkt!
- (Cauffman, 2010, p. 136, 137)

Aan het geven van complimenten zitten wel wat voorwaarden, je moet menen wat je zegt, een compliment moet oprecht en respectvol zijn. Het is van groot belang dat jouw complimenten ook relevant zijn voor de situatie op dat moment en gebaseerd zijn op realiteit. Tot slot, overdrijven heeft geen nut, complimenten slaan het beste aan als ze afgestemd zijn op de situatie en de ontvanger (Cauffman, 2010).

2.5 Empowerment

Empowerment is een veel gebruikte term, ook in de hulpverlening en bij het begeleiden van mensen met ass. Empowerment staat voor het geheel van kennis, inzicht en vaardigheden om 'macht' te verkrijgen over je eigen leven (Vermeulen, 2005, p. 20). Het werkwoord 'to empower' betekent 'in staat stellen'. Andere betekenissen die aan de term worden gegeven zijn: eigenmachtig worden, zelfmanagement, een vorm van zelfsturing. Wat ik zelf onder empowerment versta en wat ik zie gebeuren bij de personen die ik begeleid, zijn de stappen die zij maken in hun persoonlijke ontwikkeling en zelfbewustwording.

Door ervaringen te reflecteren en door de personen de ruimte te geven hun eigen gevoel te verwoorden of daar uiting aan te geven (begeleiden vanuit de 'leading from one step behind'-gedachte) zie ik bij de mensen een grote persoonlijke groei en bewustwording ontstaan (zie hoofdstuk 4). Bewustwording van het feit dat zij zelf initiatief kunnen en mogen nemen en dat dat ze ook verder brengt en uiteindelijk ook gelukkiger maakt.

2.6 Autisme

Wanneer een begeleider met een leerling of cliënt met ass wil gaan sporten, is het van belang dat hij zich van een aantal zaken bewust is. Voor personen met ass dient in eerste instantie een veilige leefomgeving te worden gecreëerd (Kok, 1997). Volgens TEACCH (Mesibov, 2004) is het nodig dat de omgeving van de persoon met ass wordt aangepast aan diens beperkingen en mogelijkheden. Dit kan betekenen dat niet iedere sporthal of klimhal veilig is of aansluit bij de persoon met ass.

Het kan van belang zijn van te voren de ruimte te verduidelijken, zoals laten zien waar het toilet is, waar hij naar toe kan gaan als het te stressvol wordt.

Ook een verduidelijking van de komende activiteit kan nuttig zijn. Wat houdt klimmen in, welke materialen gebruik je daarbij. Het is belangrijk dat de begeleider de persoon met ass betreft bij de verduidelijking, welke vorm van verduidelijking vindt hij prettig?

De denkstrategie bij iemand met ass is vaak anders dan bij neuro typicals (Attwood, 2007).

Op dit moment zijn er een drietal cognitief-psychologische theorieën geformuleerd voor het gedrag van mensen met ass. Zo is er de 'theory of mind' (Roeyers, 2008) die verwijst naar de vaardigheden om gedachten, intenties, gevoelens en ideeën toe te schrijven aan jezelf en aan anderen en op basis daarvan het gedrag van anderen te kunnen voorspellen en erop te anticiperen (Vermeulen, 2005).

In andere theorieën met een breed perspectief wordt gesuggereerd dat de autisme spectrum stoornissen worden gekenmerkt door meer algemene cognitieve tekortkomingen, zoals een stoornis in planning en controle van gedrag, stoornis in de executieve functies (Frith, 2009).

Tot slot de centrale coherentie; volgens deze theorie hebben mensen met ass moeite om hun informatie te integreren tot een samenhangend geheel (Baron-Cohen, 2009). Verder speelt de triade van Wing een voortdurende rol bij mensen met ass; problemen/ beperkingen in communicatie, sociale interactie en verbeelding.

Zelf wil ik hier een kanttekening bij zetten naar aanleiding van mijn eigen ervaring (Baron- Cohen, 2009). Ik heb ervaren dat er lang niet altijd beperkingen zijn op alle drie de vlakken. Zelf zou ik het 'anders' willen noemen in plaats van termen te gebruiken als stoornissen of beperking.

Baron- Cohen zegt hierover: " Ze denken anders en ervaren bepaalde dingen anders - maar het is de vraag of deze verschillen moeten worden beschouwd als een stoornis"(2009, p.34).

Iedere persoon is anders, ook iedere persoon met ass is anders, de één heeft echt problemen met communicatie (kan bijvoorbeeld niet spreken) maar de ander communiceert op een andere manier maar ervaart hier geen problemen mee. Dit geldt ook voor de andere vlakken van de triade, te weten bij sociale interactie en verbeelding. Laten we ons best ervoor doen om bij ieder persoon de kwaliteiten te zien en niet de beperkingen. "Anders zijn is niet per definitie een beperking" (Rovekamp Edens, 2012).

2.5 Sporten en autisme

Sporten hoort bij de mens en bij onze samenleving. Voor iedereen zou er de mogelijkheid moeten zijn om te kunnen sporten. De overheid werkt er steeds harder aan om dit te verwezenlijken. Helaas is het voor bepaalde doelgroepen nog steeds niet optimaal geregeld. Het NOC*NSF maakt zich hard voor deze zaak. Zij hebben een generiek leertraject ontwikkeld over het omgaan met en les/ training geven aan sporters met ass. Het leertraject bestaat uit praktijkopdrachten, een ondersteunende workshop, ondersteunende E- learning en reader. Er is als doel geformuleerd : " voor elke sporter een competente trainer, dus ook voor een sporter met autisme, adhd, of andere ontwikkelings - of gedragsstoornissen" (Academie voor sportkader, 2012).

Uit onderzoek (Rapportage sport, 2008), blijkt dat in 2007 71 % van de bevolking minimaal één keer aan sport deed. In 2007 sportte 61 % minstens 12 keer per jaar.

In toenemende mate is er bewijs dat intensieve vormen van lichaamsbeweging, zoals sport, een groter (positief) effect hebben op de gezondheid dan de minder intensieve vormen van lichaamsbeweging. Dit betekent dat bij het stimuleren van bewegen moet worden benadrukt dat voor een maximaal effect een intensieve vorm van lichaamsbeweging, zoals sport, van belang kan zijn (Rapportage sport, 2008).

Sport doet goed, zo is de heersende mening. In de troonrede van 2008 wordt geconstateerd dat sportbeoefening en een goede gezondheid nauw samenhangen. Sport is niet alleen bewegen maar ook ontmoeten, want sport heeft ook een sociale component. Hierdoor ontstaan kansen voor binding, integratie en sociale cohesie (VWS, 2006).

Door en in de sport leren kinderen om te gaan met anderen, zelfvertrouwen op te bouwen, afspraken na te komen en gezag te aanvaarden op een speelse en daardoor soms opvallend effectieve manier (Buysse, Duijvenstijn en Delnoij, 2010). Uit onderzoek (Verwey Jonker instituut, 2010) blijkt dat sport als opstap kan dienen voor het ontdekken van eigen talent, het ontwikkelen van competenties op uiteenlopende vlakken zoals fysiek, mentaal en sociaal. Verder is sporten karaktervormend en heeft het een positief effect op de psyche van de mens.

Echter ondanks het onweerlegbare gegeven dat sport goed is voor de mens, is de sportdeelname bij mensen met ass toch beperkter. Hoe komt dit?

Uit literatuur blijkt dat kinderen met gedragsproblemen (waaronder ook kinderen met ass) meer moeite hebben om in het sociale verkeer te functioneren dan kinderen zonder gedragsproblemen (Boonstra, Gilsing, Hermens en Van Maissing, 2010). Het vermoeden bestaat dat de gedragsproblemen deze kinderen ook hinderen in hun verlangen om sportief actief te zijn. Het is dan ook van groot belang dat het momenteel wordt opgepakt door NOC*NSF (2009).

2.6 Drempels om te komen tot sporten

Welke drempels zijn er bij de kinderen met ass voor een succesvolle deelname aan sport?

De motoriek lijkt een eerste drempel. Uit onderzoek komt naar voren dat veel kinderen met ass motorische problemen ondervinden (Landa en Garret – Mayer, 2006). De problemen variëren van vertraging op het gebied van de grove motoriek en/of de fijne motoriek. Uit een studie van Pan (2009), blijkt dat kinderen met ass veelal een slechte motorische coördinatie bezitten.

Achterstanden in de sociale ontwikkeling lijken een tweede drempel tot succesvolle deelname aan sporten. Uit een onderzoek van Pan (2009), waar de lichamelijke activiteit en mate van sociale betrokkenheid is gemeten bij 25 kinderen tussen 7 en 12 jaar, blijkt dat kinderen met ass veel negatieve ervaringen hebben in de sociale context. Kinderen geven aan veel in conflicten terecht te komen en situaties waarin ze zich niet begrepen voelen. Tevens geven zij aan dat dit de voornaamste reden is om te stoppen met sporten.

Dit wordt ook beschreven in het onderzoek van Müller (2008). Hij interviewde 18 volwassenen met ass. In het onderzoek wordt beschreven dat sociale interactie kan zorgen voor miscommunicatie en verwarring. Onverwachte situaties en sportieve activiteiten waarvan het verloop niet te voorspellen is, zorgen voor stress en problemen in sociale interactie.

Deze personen met ass geven aan dat de begeleiding van sportieve activiteiten een belangrijke rol speelt. Geduld, begrip, zorgzaamheid en ondersteuning zijn van groot belang.

2.7 Betekenis sportdeelname

Sporten kan een positief effect hebben op het gedrag van kinderen met ass (Pitetti et al, 2007).

Onderzoek toonde aan dat na een fysiek trainingsprogramma zowel de fysieke fitheid verbeterde als het gedrag op school en de leerprestaties op school.

Een van de conclusies van het onderzoek is dat, doordat kinderen met ass minder deelnemen aan sportactiviteiten, zij minder voordeel zullen halen uit de positieve gevolgen die sport op de gezondheid kan hebben.

Na een evaluatie van een activiteitenprogramma voor kinderen met ass (TEACCH) bleek dat sport, lichamelijke activiteiten en bewegingsonderwijs tot doel zouden moeten hebben om kinderen met ass vaardigheden bij te brengen voor het spelen met leeftijdgenoten met of zonder ass (Schultheis, 2000).

2.8 Voorwaarde voor succesvolle sportdeelname

Er zijn een aantal voorwaarden waaraan moet worden voldaan wil er sprake zijn van een succesvolle deelname aan sport.

Allereerst moet er rekening worden gehouden met de grote individuele verschillen in communicatie, invoelend vermogen en stereotype gedrag. Met het oog op deze verschillen moet sport op maat worden aangeboden, passend bij de individuele eigenschappen en wensen van de deelnemer (Schultheis, 2000).

Onderzoek van Müller(2008) wees uit dat mensen met ass aangeven behoefte te hebben aan gestructureerde en georganiseerde activiteiten. Personen met ass geven aan complexe en stressvolle sociale situaties te willen vermijden en toch fysiek bezig te willen zijn. Activiteiten die als positief worden ervaren door volwassenen met ass zijn buitensport activiteiten als hiking, kajakken, zeilen en skiën maar ook activiteiten als hardlopen, yoga en zwemmen (Müller, 2008).

Naast de soort sport is de coach een centrale omgevingsfactor. Een coach die in staat is te kijken welke omgeving past bij de persoon met ass en de omgeving daarop aan kan passen.

Over het algemeen zou het aanbod meer recreatief, gestructureerd, langdurig en meer op positieve ervaringen gericht moeten zijn. De inzet van goed opgeleide coaches die in staat zijn om een positief sportklimaat te scheppen, is van belang om deze groep te laten participeren in het reguliere sportaanbod.

Dit alles laat zien dat er nog veel moet gebeuren wil het sporten voor mensen met ass toegankelijker worden. Opvallend is, dat de taak van de begeleider een grote rol speelt bij de sportbeleving van mensen met ass. Verder is de context waarin de sport beoefend wordt van doorslaggevend belang (NOC*NSF, 2009). Onder deze context vallen bijvoorbeeld contacten tussen deelnemende kinderen, ouders en de sportbegeleider.

2.9 Aanleren van een nieuwe vaardigheid.

Wanneer er bij een persoon sprake is van een autistische stoornis dan heeft dat invloed op zijn gehele ontwikkeling. Dus ook op zijn spelontwikkeling en beleving van vrije tijd (Degrieck,2004).

Als je een probleem hebt met verbeelding, wat moet je jezelf dan voorstellen bij klimmen? Iemand komt aanzetten met een klimgordel, een onbekend ding, een lang touw en carabinner. Het onbekende kan angst oproepen en het kan bedreigend overkomen.

Van belang is om de vaardigheid stapje voor stapje bij te brengen. Allereerst is er de onbekendheid met het materiaal, wat dient waarvoor? Hoe leer je de vaardigheid aan en waar? Structured teaching (Mesibov,2004)geeft handvaten voor het aanleren van vaardigheden bij mensen met ass.

“Structured teaching has two complementary goals: 1) increasing the individual skills and 2) making the environment more comprehensible and more suited to the individual needs” (Mesibov, 2004, p 34).

Belangrijk is dat de omgeving een autismevriendelijke omgeving is. Daarbij proberen we ons in te leven in de denkwereld van personen met autisme (De Clercq,2010). Mensen met autisme kunnen door al hun zintuigen al snel overprikkeld of onderprikkeld raken en soms beide (Bogdashina, 2004). We moeten rekening houden met hun andere manier van denken en met hun sensorische moeilijkheden.

De klimhal, waar ik gedurende mijn onderzoek zal klimmen, zal in eerste instantie als onveilig ervaren worden. Overbodige prikkels zijn hier ook moeilijk weg te halen; veel visuele prikkels zoals allerlei touwen en veelgekleurde grepen aan de wanden, sterk doorklinkend geluid, het klinkt erg door vanwege de hoogte (34 meter), een onbekende ruimte, veel verschillende geuren (lichaamsgeuren, geur van magnesium, geur van de touwen).

Taak van de begeleider is deze ruimte voor de persoon met ass veilig te maken door verkenning. Verkenning van het materiaal, de functie van het materiaal, verkenning van de ruimte.

2.10 Sportpsychologie

Wat heeft een mens, met of zonder autisme, nodig om te kunnen sporten?

Waarom is de één beter in sport dan de ander?

Sportpsycholoog Lesyk, formuleerde negen mentale-vaardigheidsdoelen voor succesvolle atleten (Sanchez& Lesyk, 2001):

1. Ontwikkel en behoud een positieve instelling
2. Wees sterk in zelfmotivatie
3. Stel hoge, maar realistische doelen
4. Ga goed om met de mensen om je heen
5. Gebruik positieve zelfspraak
6. Gebruik positieve imaginatie
7. Ga goed om met spanning
8. Ga goed om met je emoties
9. Leer je concentreren

Wanneer je kijkt naar deze negen vaardigheden dan wordt duidelijk dat deze vaardigheden niet allemaal van een persoon met ass gevraagd kunnen/ mogen worden.

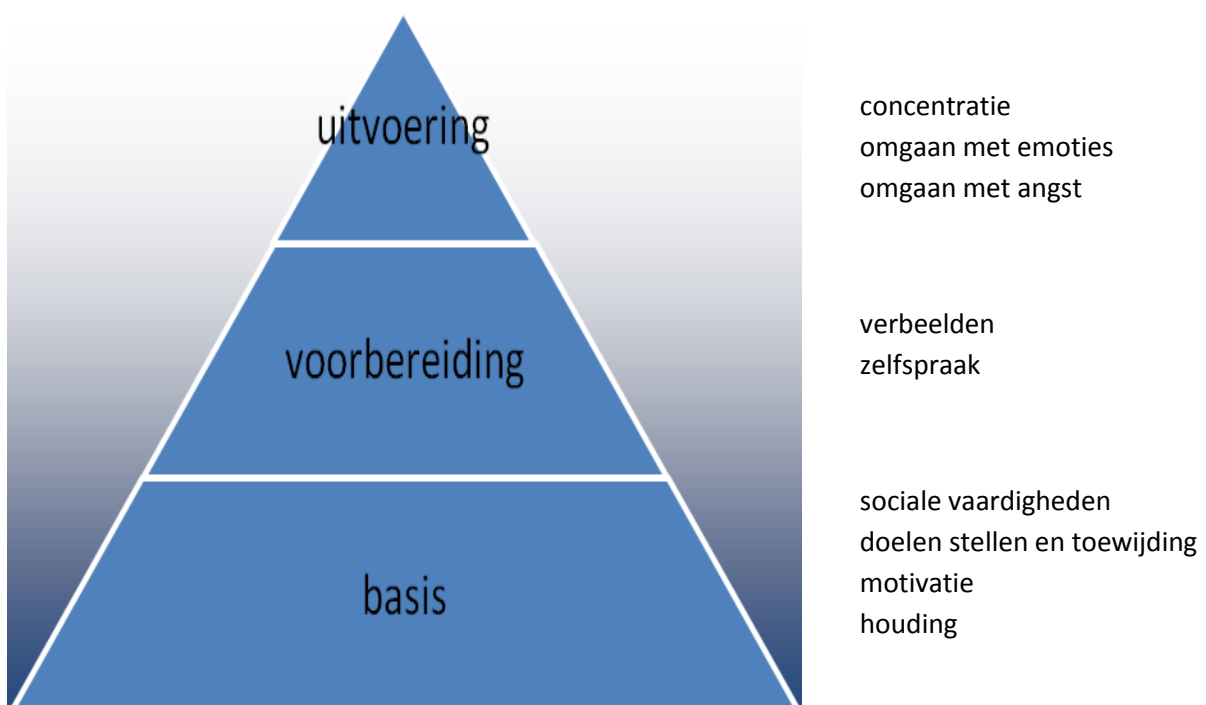
“Ga goed om met de mensen om je heen: als we naar de triade van Wing kijken, zien we dat sociale interactie juist één van hun beperkingen is (Wing, 2005).

“Ga goed om met emoties”: het inlevingsvermogen van mensen met ass is juist vaak beperkt, theory of mind (Peeters, 2006).

“Leer je concentreren” : gevoeligheid voor overprikkeling leidt juist vaak tot concentratie problemen (Bogdashina,2004).

“Beeldvorming”: bij mensen met ass speelt juist het probleem met inbeeldingsvermogen (triade van Wing). Mensen met ass vinden het vaak erg moeilijk zich een voorstelling te maken van iets wat er nog niet is (Wing, 2005).

De Nederlandse sportpsycholoog Joep Teeken (2012) laat zien welke vaardigheden op welk moment gevraagd worden van de sporter.



3. Methodologie

3.1 Soort onderzoek

Ik heb gekozen voor een actieonderzoek. “Deze vorm van onderzoek is bij uitstek geschikt voor professionals die de eigen beroepspraktijk willen onderzoeken met het doel deze te verbeteren of te vernieuwen”(Schuman, 2009, De Lange de, et al, 2011, p.108.). Het is een onderzoek waarbij de normatieve aspecten, zoals emancipatie, empowerment en sociale rechtvaardigheid van het menselijk handelen aan de orde komen.

Een actieonderzoek is een cyclisch proces en dit maakt het tot een complexe onderzoeksstrategie; de onderzoeker moet naast het uitvoeren van goed onderzoek ook goed kunnen organiseren, loslaten, afstand nemen, terugkeren naar eerdere fasen van het onderzoek: plan – do – act – check (De Lange, et al, 2011).

Ik volg bij dit onderzoek het boek ‘Praktijkgericht onderzoek voor reflectieve professionals’ (De Lange et al, 2011). Het actieonderzoek heeft altijd een onderzoeksdeel en een handelingsdeel.

Het onderzoeksdeel, onder andere het bestuderen van relevante literatuur, is te lezen in hoofdstuk 2. Het doen van onderzoek, het verzamelen van data komt in hoofdstuk 4 aan de orde.

Het handelingsdeel zijn alle activiteiten die ik als onderzoeker onderneem. Tijdens het actieonderzoek zal mijn eigen handelen centraal staan.

Ik wil mijn eigen praktijk en handelen verbeteren.

In dit onderzoek zijn mijn cliënten het middel, at random gekozen. Dit houdt in dat het lot beslist welke personen in de steekproef komen (De Lange et al. , 2011).

De context waarbinnen het onderzoek plaatsvindt is klimmen.

3.2 Beschrijving van de doelgroep

De groep waar ik mee aan het werk ga is at random samengesteld. Ik vind het van belang een samengestelde groep te hebben, zowel jongeren als volwassenen, om een breed beeld te krijgen. Ook ben ik benieuwd of er significante verschillen waar zijn te nemen in mijn rol als begeleider.

Ik heb gekozen voor één op één begeleiding. Deze keuze heb ik bewust gemaakt omdat ik ieder individu op zijn eigen niveau en met zijn eigen mogelijkheden wil benaderen en begeleiden (Kok, 1997). Schultheis (2000) geeft aan dat iedereen sport aangeboden zou moeten krijgen aangepast aan zijn eigen individuele eigenschappen en wensen. Mijn eigen ervaring met het werken met mensen met autisme heeft mij geleerd dat iedere persoon een eigen aanpak vraagt, zeker bij het aanleren van nieuwe vaardigheden. Kok (1997) benoemt in zijn derdegraads strategie ook dat de uniciteit van de persoon, zijn individualiteit en persoonlijke omstandigheden niet uit het oog verloren mogen worden.

Zelf ben ik een onderdeel van de onderzoeksgroep. Mijn rol als begeleider staat centraal in het onderzoek. Dit maakt dat er soms sprake is van subjectiviteit binnen mijn onderzoek. Objectiviteit in strikte zin bestaat niet binnen een praktijkonderzoek. Onderzoek wordt immers mede bepaald door de voorkennis die de onderzoeker heeft. Zonder deze voorkennis en inzichten zou de onderzoeker niet weten welke vragen hij zou moeten stellen (Usher, 1996a, De Lange, et al., 2011 p.54).

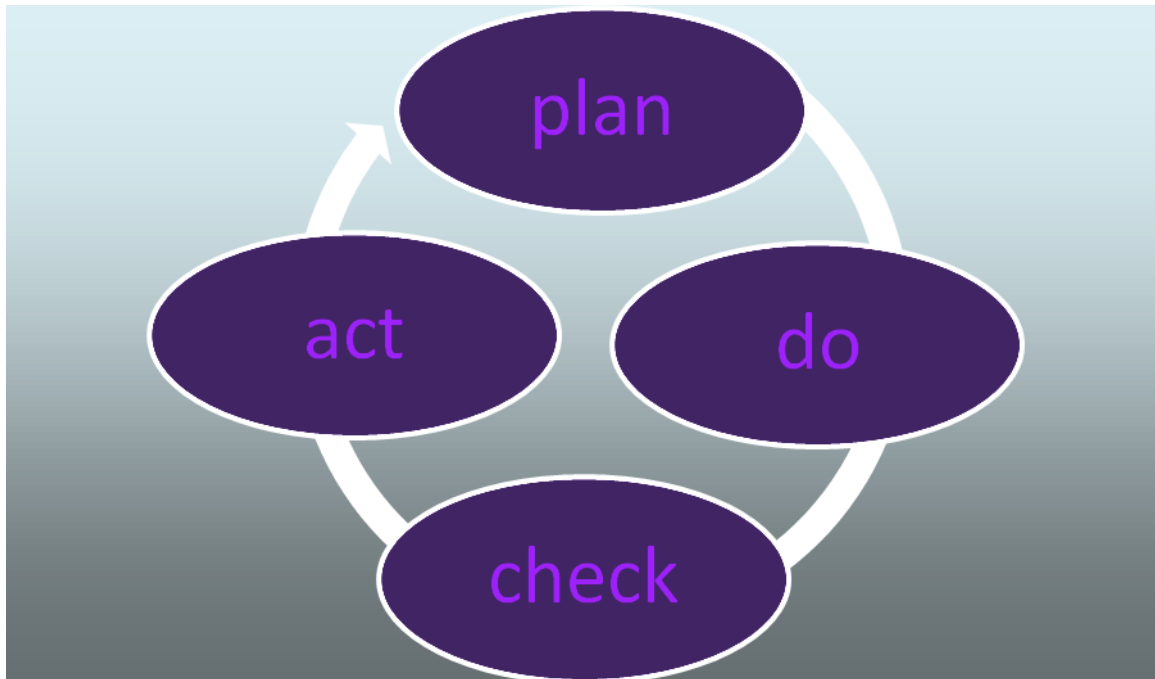
- Ruben is een jongvolwassene van 24 jaar. Ruben woont in Den Haag samen met zijn moeder in een kleine portiekwoning. Hij heeft geen eigen kamer in dit huis, meestal zit Ruben op de bank met zijn laptop op schoot. Momenteel heeft hij geen werk of dagbesteding; vrijwel de hele dag zit hij thuis achter zijn computer en social media houden hem het meeste bezig. Sporten heeft Ruben sinds zijn twaalfde, toen hij van school afging, niet meer gedaan. De conditie van Ruben is matig tot slecht. Ruben is op jonge leeftijd gediagnosticeerd met PDD-NOS. Contact met andere jongeren is iets wat hij erg graag zou willen maar ook iets wat heel moeilijk voor hem is omdat hij erg veel moeite heeft met sociale interactie, triade van Wing (Wing, 2000).
- Rob is een jongen van twaalf jaar met de diagnose Asperger. Rob woont samen met zijn moeder en vader en zus van zestien. Rob zit op een school voor jongeren met autisme in de eerste klas van de havo. De vrijetijdsbesteding van Rob bestaat uit spelletjes op de computer en bouwen met lego. Rob heeft sinds kort een zeilboot waar hij veel plezier aan beleeft en ook is Rob sinds kort lid geworden bij de scouting.
- Kim is een volwassen vrouw van in de veertig die sinds kort de diagnose autisme heeft gekregen. Kim is getrouwd en heeft twee kinderen van twaalf en zestien jaar. Kim is lange tijd werkzaam geweest in het onderwijs en heeft nu een eigen praktijk voor het begeleiden van mensen met autisme. Kim heeft verschillende hobby's waaronder zeilen.

3.3 Hoe gaat het onderzoek verlopen?

Ik ga met drie mensen het onderzoek doen. Ik heb deze mensen benaderd met de vraag of ze willen meewerken aan het onderzoek voor mijn studie. Ik ga individueel aan de slag met de personen in een cyclus van drie á vier keer binnen mijn onderzoek .

De eerste keer is tevens een kennismaking, met mij als begeleider en met de klimsport.

Omdat het een actieonderzoek is kan ik het verloop niet voorspellen, ik zal na iedere bijeenkomst mogelijk weer aanpassingen doen.



Het is een onderzoek in beweging dat in principe voortdurend wordt bijgesteld.

3.4 Triangulatie

Triangulatie houdt in dat je een onderzoeksvraag van verschillende kanten kunt belichten en daarmee de kwaliteit van de onderzoeksresultaten kunt verhogen (Verhoeven, 2008). Wanneer triangulatie goed wordt toegepast leidt dat tot een veel grotere betrouwbaarheid en nauwkeurigheid van het onderzoek (De Lange, et al., 2011).

Gebruikte bronnen in mijn onderzoek:

- Literatuurstudie
- Ervaringen van de onderzoeksgroep
- Eigen ervaringen
- Observatie door mijzelf
- Observatie door een collega.

3.5 Ethiek

De ethiek moet binnen mijn onderzoek gewaarborgd worden. Om te beginnen vraag ik toestemming aan de ouders van Rob die aan het onderzoek meedoet. Aan Rob zelf zal ik goed uitleggen wat het onderzoek inhoudt en wat ik doe met de gegevens van het onderzoek. De namen van de deelnemers zal ik veranderen zodat de deelnemers anoniem blijven. Ik vraag toestemming om te filmen, met daarbij de keus om wel of niet met het gezicht in beeld te komen. Als iemand helemaal niet gefilmd wil worden, zal dat niet gebeuren. De volwassenen die deelnemen aan mijn onderzoek zal ik ook uitvoerig inlichten en inzage geven in het uiteindelijke onderzoek.

Te allen tijde heeft de onderzoekspersoon het recht te stoppen of een pauze in te lassen. Hij is de leider en ik ben de volger binnen dit onderzoek. Mijn taak is om de deelnemers in duidelijke concrete taal te informeren over het doel van het onderzoek (Boerman, 2008).

4. Data verwerking

4.1 Mijn rol als begeleider.

Gedurende het onderzoek stond mijn eigen handelen als begeleider centraal. Dat betekende dat ik kritisch naar mijn eigen handelen moest kijken. Het begeleiden vanuit de visie "leading from one step behind", is een andere vorm van begeleiden dan die ik mezelf de afgelopen jaren heb aangeleerd. De uitdaging voor mij was nu om anders te reageren, mezelf bewust te zijn van wat ik doe en wat de wisselwerking is met de andere persoon. Wachten in plaats van direct zelf met een oplossing of een voorstel te komen. Bijzonder leerzaam om dit te doen en de (meer) waarde ervan direct te ervaren!

4.2 Ruben

Activiteit 1

Plan

Ik ben met Ruben een keer de klimberg gaan bezoeken, zodat Ruben weet hoe de ruimte eruit ziet (Kok,1997). Eén van de kenmerken van autisme is het gebrek aan verbeeldingsvermogen (Vermeulen, 2005), prettig voor Ruben om te weten waar de klimhal is, hoe onze klimhal eruit ziet.

Do

Ruben gaat voor de eerste keer klimmen onder begeleiding van een instructeur. Ruben krijgt uitleg over het klimmen en de materialen. Klimtermen worden benoemd zoals "Block" wanneer je wil stoppen en naar beneden wilt. Ruben geeft bij mij aan dit niet te durven roepen (zelfsturing). We maken een afspraak dat ik goed zal kijken naar hem en hij mij een handgebaar geef . Uiteindelijk roept Ruben wel "Block".

Check

Ik vraag Ruben hoe hij het klimmen vond. Ruben geeft aan het "een beetje leuk" te vinden. Verder gaf hij aan dat de klimgordel niet prettig zat (hypergevoeligheid, Bogdashina,2004)).

Act

De volgende keer zal ik zorgen voor een andere gordel die wat minder strak zit. De ene gordel is gemaakt van zachtere materie dan de andere.

Activiteit 2

Plan

Een andere gordel ligt klaar voor Ruben en ik geef hem de tip zijn shirt er overheen te doen.

Do

Ruben bindt zichzelf zelfstandig in waarna ik hem controleer. Ruben klimt een stuk en geeft zelf aan naar beneden te willen. Vervolgens nog een andere route. Ruben had hiervoor al gestept dus is redelijk snel vermoeid.

Check

ik vraag Ruben hoe hij het vond gaan vandaag. Ruben geeft aan naast het klimmen ook andere sporten te willen doen. Ruben neemt op dit moment het leiderschap, spreekt zijn wens uit en alles wat ik als begeleider moet-mag- kan doen is VOLGEN (Anderson, 1992).

Act

Ik vraag wat hij de volgende keer graag wil gaan doen en Ruben geeft aan te willen gaan varen.

Activiteit 3**Plan**

Ik zorg dat voordat Ruben komt er twee soorten boten klaar liggen, een éénpersoonsboot en een tweepersoonsboot. Zwemvesten en peddels liggen voor mij ook binnen handbereik.

Do

Ruben kiest voor de één persoonsboot. Het instap moment is spannend, Ruben zijn gezicht staat strak gespannen, de kajak is op zo'n moment wankel. Wanneer Ruben een tijdje in de kajak zit verschijnt er een glimlach op zijn gezicht en pakt hij de camera en gaat foto's maken van de natuur om hem heen.

Check

Ruben geeft aan het varen leuk te vinden, ook geeft hij aan er moe van te zijn geworden.

Act

Ik vraag Ruben wat hij de volgende keer voor sport wil doen hij zegt graag een keer te gaan fietsen, dat heeft hij sinds zijn twaalfde niet meer gedaan.

Activiteit 4**Plan**

Voordat Ruben komt kijk ik of er fietsen beschikbaar zijn voor ons. Ik heb nagedacht over de route en wil Ruben de keus uit twee routes geven.

Do

Ruben en ik kiezen twee fietsen uit en ik geef Ruben de keus uit twee routes, de ene route heeft hij al eens met de step afgelegd, de andere is nieuw. Ruben gaat voor de nieuwe route. Wat onwennig stapt Ruben op de fiets, Ruben slingert en rijdt vervolgens midden op het pad. Ik geef wat aanwijzingen voor de veiligheid. Na een tijdje maakt Ruben een meer ontspannen indruk, hij laat af en toe een hand los van het stuur en kijkt wat om zich heen.

Check

Ruben vertelt na afloop dat hij zich wat beter voelt , als ik vraag wat hij daarmee bedoelt, vertelt hij dat hij normaal veel last van zijn benen heeft, een soort kramp. Ruben heeft het idee dat het nu minder wordt doordat hij meer sport. Verder vertelt hij dat hij het fijn vindt om buiten te zijn en te bewegen.

De volgende dag staat er op de twitter van Ruben "wishing to sport", als ik vraag of hij daarmee bedoelt dat hij wil sporten, antwoordt hij "yep". Dit zijn momenten dat ik weet dat het goed is waar ik mee bezig ben.

Ik heb veel geleerd als begeleider van Ruben tijdens het sporten. Ik heb geleerd te wachten op een antwoord. Ik heb geleerd de keuze, de beslissing aan Ruben over te laten. Het mooie om te zien is dat de ander dan ook het leiderschap neemt (empowerment), Ruben is leidend, niet ik (Anderson, 1992). Uitzonderingen hierop zijn momenten wanneer de veiligheid in het geding is, dan neem ik het leiderschap op me. Bijvoorbeeld bij het instappen in de boot, Ruben zou er meteen in gaan zonder te beseffen dat de boot dan omvalt (executieve functies, vooruit kijken). Op zo'n moment neem ik de leiding en zeg ik hem wat te doen. Zodra hij zit en het gevaar geweken is laat ik het los.

4.3 Kim

Activiteit 1

Plan

Kim geeft in het voorgesprek aan het spannend te vinden om zich door mij te laten zekeren omdat er een redelijk verschil in gewicht zit tussen ons. We spreken af dat Kim bepaalt hoe hoog zij de eerste keer wil gaan .

Do

Kim gaat klimmen, ik vertel dat de eerste keer vooral even voelen en ervaren is. Kim gaat echter door met klimmen, ook wanneer ik haar ademhaling sneller hoor gaan. Dit gaat over in een soort gehijg. Dan neem ik de leiding over en zeg Kim te stoppen en naar beneden te komen. Hierna klimt Kim nog een andere route met rust pauzes en ze topt de route.

Check

Kim geeft naderhand aan blij te zijn dat ik als instructeur de beslissing nam te stoppen bij de eerste route. Ze geeft aan dat het op dat moment erg druk was in haar hoofd en door die drukte ging ze door met klimmen zonder te bedenken dat het goed was te stoppen (executieve functies en centrale coherentie). Door daarna de leiding weer aan Kim terug te geven kreeg zij zelf de kans aan te geven te willen stoppen en dit was voor haar erg waardevol.

Act

Kim heeft aangeven het prettig te vinden met hetzelfde materiaal te werken/ sporten. Dit geeft haar rust. Ik pas de omgeving aan op de persoon met ass (Mesibov, 2005).

Activiteit 2

Plan

Ik zorg ervoor dat Kim dezelfde gordel en klamschoenen heeft als de vorige keer.

Do

Boven in de klimhal vraag ik Kim een route te kiezen. Kim klimt een stuk en geeft zelf aan naar beneden te willen (eigen leiderschap, Anderson, 1992). Vervolgens klimt Kim een andere route en tijdens het klimmen laat Kim plotseling los. Kim durfde op dat moment te vertrouwen op mij.

Check

Kim heeft een fijn gevoel na het klimmen, het loslaten gaf haar een sterk gevoel en het klimmen geeft haar meer energie.

Act

Ik vraag Kim of ze wensen of aanpassingen heeft voor de volgende keer. Kim geeft aan het prima te vinden zoals het vandaag ging.

Activiteit 3**Plan**

Kim had geen speciale wensen, ik zorg ervoor dat dezelfde gordel en klamschoenen klaarliggen.

Do

Kim gaat klimmen en maakt een rustige beheerste indruk, ze kijkt eerst naar de route, controleert of ze goed gezeurd is en klimt omhoog met rustpauzes. De aanwijzingen die ik geef volgt ze op. Kim geeft zelf aan naar beneden te willen. Beneden zegt Kim aan geen kracht in haar handen te hebben. Dit overkomt haar vaker. Kim klimt nog één route en besluit dan, gezien de pijn, te stoppen.

Check

Kim vertelt met plezier te zijn gekomen, ze had er zin in. Een fluctuerend gevoel in haar spierspanning (Bogdhashina, 2004) deed haar besluiten kort te klimmen.

Act

Dit was de laatste keer van het klimmen voor het onderzoek. Kim heeft echter veel plezier gekregen in het klimmen en heeft besloten de cursus voor beginners te gaan volgen.

4.4 Rob

Activiteit 1**Plan**

Rob had al een keer geklommen met de actie-doedag. Toen beleefde Rob al veel plezier aan het klimmen en hij keek uit naar de volgende keer om met mij alleen te kunnen gaan klimmen. Rob had de vorige keer aangegeven graag met echte klamschoenen te klimmen in plaats van sportschoenen. De klamschoenen staan voor hem klaar.

Do

Rob kiest een route om in te klimmen. Daarna een volgende route waarbij we de afspraak maken dat hij twee kleuren grepen mag gebruiken en dat Rob rustmomenten neemt.

Check

Rob vertelt erg trots te zijn dat hij zo'n andere route geklommen heeft, het geeft hem een kick. Naar beneden klimmen was nog spannender dan omhoog.

Act

Rob vertelt graag de schoorsteen helemaal uit te willen klimmen en ook te willen klimmen met de zelfzekeraar.

Activiteit 2**Plan**

Ik heb gehoord dat Rob vandaag klamschoenen mag kopen en zorg dat er schoenen in zijn maat aanwezig zijn. Rob past verschillende modellen aan en maakt zelf zijn keus.

Do

Rob gaat inklimmen en kiest vervolgens voor de schoorsteen. Er is spanning voelbaar; Rob checkt zijn gordel extra, zijn gezicht staat strak. Rob klimt en ik geef korte aanwijzingen waar het om de veiligheid gaat. Rob klimt de route en ik volg hem in zijn tempo.

Check

Rob is trots, hij maakt een vreugdedansje van plezier.

Act

Voor de volgende keer spreken we af nog een keer de schoorsteen te klimmen en met de zelfzekeraar, daar waren we deze keer niet aan toe gekomen.

Activiteit 3

Plan

Ik controleer of de zelfzekeraar er hangt en in orde is. Rob heeft nu zelf alle klimspullen bij zich.

Do

Rob gaat na het inklimmen, klimmen met de zelfzekeraar. Een nieuwe ervaring, vooral het loslaten is spannend omdat Rob geen spanning op het touw voelt. De eerste keer klimt Rob een kort stukje daarna een langer stuk.

Check

Rob vertelt veel plezier te beleven aan het klimmen, het geeft hem een kick. Zijn moeder geeft aan dat het lijkt dat de energie van het klimmen langer doorwerkt.

Act

Dit was de laatste keer van het klimmen voor mijn onderzoek. Rob is vastbesloten verder te gaan met klimmen, hij is al in het bezit van een complete klimuitrusting.

4.5 Ass paraplu

In het schema hieronder zijn een aantal punten genoemd die vallen onder de “paraplu van aanpak” bij mensen met ass.

Verduidelijking, is van groot belang bij het introduceren van nieuwe activiteiten voor mensen met ass (Peeters, 2009).

Afspraken maken zorgt ervoor dat er, in dit geval, tijdens het klimmen geen onnodige onduidelijkheid ontstaat.

Expliciet benoemen, mensen met ass nemen de taal vaak letterlijk, hierdoor kan er verwarring ontstaan (Baron- Cohen, 2009). Goed benoemen en verwoorden wat je bedoelt, voorkomt deze verwarring.

Complimenten geven versterkt automatisch de werkrelatie (Cauffman, 2010).

Empowerment, dit valt niet onder de paraplu van aanpak maar is een gevolg van de aanpak.

Paraplu / Persoon	Ruben	Kim	Rob
Verduidelijking	• Voordat Ruben komt klimmen gaan we de ruimte bezichtigen. • Laten zien en benoemen van klimmateriaal. • Twee boten waaruit hij kan kiezen, visualisatie.	• Uitleg over het gewichtsverschil bij zekeren en wat is toegestaan.	• Het laten zien en benoemen van klimmateriaal, de functie van de materialen.
Afspraken	• Ruben mag een handgebaar gebruiken ipv "Block" te roepen. • Voor je kijken wanneer je langs een hond fietst.	• Kim geeft zelf aan hoe hoog zij wil gaan, geen dwang van mijn kant. • Wanneer ik, als begeleider, "stop" zeg, dan stopt Kim.	• Block betekent dat je stopt en strakker wil staan om vervolgens naar beneden te gaan. • Rob klimt de route op twee kleuren. • Bij de schoorsteen, luisteren naar de aanwijzingen van beneden.
Expliciet benoemen	• Ruben roept geen Block maar geeft handgebaar. • Een hond niet aankijken.	• Ik kan jouw gewicht houden. • Een route toppen is geen doel op zich.	• Bewaak je kracht, je energie. • Veiligheid gaat voor alles.
Compliment	• Ruben krijgt compliment voor zijn zelfsturing. • Voor het nemen van zijn leiderschap.	• Ik complimenteer Kim voor het nemen van rust pauzes. • Compliment voor het zelf stoppen.	• Een compliment voor het klimmen. • Een compliment voor het doorzetten bij de schoorsteen route.
Empowerment	• Ruben geeft aan geen Block te durven roepen, zelfsturing. • Ruben geeft aan andere sporten te willen doen. • Zelf keuze maken voor welke activiteit.	• Kim geeft zelf aan dat het genoeg is in plaats van dat een ander voor haar beslist. Autonomie krijgen. • Kim laat los tijdens het klimmen.	• Rob verlegt grenzen. • Rob beleeft plezier aan het sporten, voelt zich er sterker door.

5. Conclusies en aanbevelingen.

Gedurende een aantal maanden, van januari tot en met april 2012, ben ik gaan klimmen met de mensen van mijn onderzoeksgroep. Daarbij stonden mijn onderzoeksvragen centraal.

- Mijn rol als begeleider; kan ik begeleiden vanuit 'leading from one step behind' en pas ik me daarbij voldoende aan, aan de personen met ass?
- Ervaren de personen een meerwaarde aan het sporten en zo ja wat is dat?
- Wat voegt het sporten toe aan de empowerment van de personen?

5.1 Leading from one step behind.

Mijn doel was om te ondervinden, te onderzoeken hoe het is om te begeleiden vanuit deze visie.

Als conclusie kan ik voor mezelf vaststellen dat werken vanuit deze metafoor (Cantwell en Holmes, 1994) een prettige manier van begeleiden is. Ik heb ervaren dat het fijn is de cliënt leidend te laten zijn. Ik vond het prettig te volgen, te wachten, de ander de keus te geven. Wat ik mooi vond was het proces wat ik zag gebeuren; stapje voor stapje neemt de ander de leiding over, durft hij zijn mening te uiten (hfdst. 4, Ruben), verlegt hij zijn grenzen en ook stelt hij/zij zijn eigen grenzen.

5.2 Welke groei/ meerwaarde hebben de personen gehad?

Het volgende schema laat de groei van de onderzoeksgroep zien.

Ruben	Voor	Tijdens	Na
Bijeenkomst 1 klimmen	• Angstig/ verlegen • Onzeker/ geen vertrouwen	• Onzeker/ geen vertrouwen • Schaamtegevoel • Beetje plezier in • Beetje trots	• Beetje trots • Beetje spierpijn
Bijeenkomst 2 varen	• Eigen keuze • Kiest voor een één persoonsboot	• Beetje blij • Vindt het leuk • Maakt foto's, lijkt ontspannen	• Lichamelijk iets beter • Minder kramp in zijn benen
Bijeenkomst 3 fietsen	• Angstig 12 jaar geleden..	• Plezier komt na een tijdje • Durft één hand los te laten.	• Lichamelijk sterker • Beetje blij • Wil vaker sporten, spreekt dit uit

Kim	Voor	Tijdens	Na
Bijeenkomst 1	• Angstig • Onzeker	• Geen vertrouwen • “Buiten mezelf” • Eng • Erg druk in hoofd • Verzuring • Drang om de top te halen	• Een trots gevoel • Een prettig gevoel • Een stoer gevoel • Een voldaan gevoel • Spierpijn • Weinig tot geen lichamelijke klachten • Vindt het een leuk vooruitzicht weer te gaan klimmen
Bijeenkomst 2	• Zin om te gaan	• Meer vertrouwen • Een rustiger gevoel • Geen last van hoogte vrees • Een lekker gevoel om bezig te zijn • Minder drang om de top te halen • Tijdens het klimmen zo geconcentreerd dat het denken even stilstaat, fijne ervaring • Tijdens het klimmen meer lichamelijke mogelijkheden dan op de grond	• Meer energie • Weinig last van haar lijf • Voelt zich gezonder • Trots op het feit zelf te stoppen • Minder snoep behoefte
Bijeenkomst 3	• Zelf de vraag stellen “wanneer gaan we weer?”	• Een prettig gevoel om weer te klimmen • Last van weinig spierspanning • Plezier in het klimmen	• Een “baal”gevoel dat het deze keer niet lekker ging met haar lijf • De wil om door te gaan • Voornemens een zeker cursus te gaan volgen

Rob	Voor	Tijdens	Na
Bijeenkomst 1	• Rob loopt springend door het huis van enthousiasme. • Hij is blij	• Gedreven • Enthousiast • Leergierig	• Het gevoel dat hij iets kan • Trots • Minder snel gefrustreerd • Rob kijkt uit naar de volgende keer klimmen
Bijeenkomst 2	• Blij om weer te gaan • Wil vroeg op staan om op tijd te zijn... • Heeft voornemens wat betreft de routes	• Zelfverzekerd • Heeft een doel voor ogen • Ontspanning door inspanning	• Energie gaat door na het klimmen • Het klimmen geeft een kick. • Voelt zich vrolijker
Bijeenkomst 3	• Kijkt uit naar de bijeenkomst.	• Gaat uit eigen beweging opwarmen • Kiest zijn eigen route en bepaalt de hoogte • Geeft zelf aan te willen stoppen	• Voldaan gevoel • Trots op wat hij bereikt heeft • Wil verder gaan met klimmen.

Alle drie hebben meer plezier in het sporten gekregen. De meerwaarde daarvan is dat de personen nu hebben ervaren dat het leuk is om te sporten en dat zij er ook mee doorgaan. Rob heeft een complete klimuitrusting aangeschaft en gaat verder. Kim heeft zich opgegeven voor de zeker cursus, ook zij gaat verder met klimmen. Ruben sport iedere week met mij en kiest zijn eigen sport. Is plezier beleven aan sporten een meerwaarde? Ja, in hoofdstuk 2 staat geschreven dat het sporten om meerdere redenen voor ieder mens belangrijk is. Wanneer iemand er plezier aan beleeft is het een stuk makkelijker om tot sporten te komen dan wanneer er geen plezier aan beleefd wordt. Rob is daarin het meest opvallend. Hij is helemaal verknocht geraakt aan het klimmen en zou het liefst iedere week gaan. Wat zijn moeder aangeeft is dat zij ook in het gedrag van Rob veranderingen heeft opgemerkt sinds hij is gaan klimmen. Rob lijkt zich zekerder te voelen, prettiger in zijn vel te zitten. Doordat het klimmen hem goed afgaat toont hij zich zelfverzekerder, zo geeft zijn moeder aan. Zelf zegt Rob een kick te krijgen van het klimmen en hij is trots op zijn klimprestaties.

Kim had een angstig gevoel bij het begin maar dat draaide om tot plezier hebben in en uitkijken naar de volgende keer. Ook het durven vertrouwen op de ander nam een wending, zodanig dat Kim onverwacht losliet tijdens het klimmen en compleet afhankelijk was van mij, de zekeraar. Kim voelt zich gezonder door het sporten en haar snoepbehoefte neemt af.

Ruben heeft op andere fronten grote sprongen gemaakt. Zijn plezier in sporten is toegenomen, zodanig dat hij op twitter het bericht plaatste “wishing to sport”. Het was twaalf jaar geleden dat Ruben iets aan sport had gedaan, zijn lichamelijke conditie is zwak. Ruben zit veel op de bank en beweegt dagelijks te weinig. Sinds wij zijn begonnen met klimmen is Ruben meer gaan wandelen en geeft hij aan uit te kijken naar de sportmomenten. Verder heeft Ruben eigen initiatief getoond door aan te geven meerdere sporten te willen doen (zie hfdst 4, Ruben). Ik kan bij Ruben niet nagaan of zijn omgeving iets gemerkt heeft aan deze ontwikkeling. Ruben woont met zijn moeder, waar ik geen contact mee heb en verder heeft Ruben geen sociale contacten.

5.3 Empowerment

In hoeverre is er tijdens mijn onderzoek sprake geweest van empowerment bij Ruben, Kim en Rob? Dat empowerment meerdere betekenissen krijgt toebedeeld heb ik in hoofdstuk 2 laten zien. De bewoording van Vermeulen spreken mij aan. Empowerment staat voor een geheel van kennis, inzicht en vaardigheden om “macht “ te verkrijgen over je eigen leven (Vermeulen, 2005). Dit is bij alle drie zichtbaar geweest. Ruben nam het leiderschap door aan te geven dat hij liever meerdere sporten wilde ontdekken. Kim kon zelf haar grenzen aangeven, zelfmanagement, wanneer het voor haar genoeg was. Zij gaf aan dat normaal een ander dat voor haar besluit. Rob is zich steeds meer bewust geworden van zijn eigen mogelijkheden en onmogelijkheden, Rob krijgt meer grip op zijn eigen kritisch bewust zijn. Door de manier van begeleiden kregen Rob, Kim en Ruben de kans om zelf grip te krijgen, leiding te nemen en grenzen te voelen.

5.4 Eindconclusie

Uit het voorafgaande durf ik te concluderen dat mijn begeleiding vanuit leading from one step behind, heeft geleid tot empowerment bij Ruben, Kim en Rob. Ieder heeft op eigen wijze een groei laten zien, een stukje bewustwording. Voor mij als begeleider een hele mooie, leerzame belevenis. Het belang van “leading from one step behind” heb ik in hoofdstuk twee laten zien naar aanleiding van de grondleggers hiervan en de samenhang met oplossingsgericht werken.

Het werken met mensen met ass vanuit deze visie zie ik als een goede manier. De gelijkwaardigheid is volop aanwezig, de cliënt en begeleider werken samen ergens naar toe. Er is geen sprake van status of hiërarchie.

Ik heb ervaren dat deze begeleidingsstijl mijn rol als begeleider versterkt en verbetert. Door vanuit deze visie te begeleiden kan ik, samen met de personen met ass, verder komen.

Door mijn afwachtende houding pas ik mij meer aan de ander aan. Eerst komt de ander aan bod en neemt het initiatief daarna volg ik of vul ik aan. Door steeds goed te kijken, te wachten en te volgen, zie ik meer wat er gebeurt, wat voor processen er plaatsvinden.

Daardoor kan ik me beter aanpassen aan de ander. Ik heb ervaren dat mijn begeleidingsstijl “leading from one step behind”, bij alle drie de personen goed werkte. Wat verschilt is mijn aanspreektoon, en soms mijn houding naar de persoon. Dit heeft dan vooral te maken met de leeftijd van de ander. De aanspreektoon naar een kind van 12 is anders dan naar een vrouw van 45, dit staat los van de begeleidingsstijl.

5.5 Aanbevelingen

Naar aanleiding van mijn onderzoek en mijn bevindingen hierin, kom ik tot een aantal aanbevelingen voor sportbegeleiders die mensen met ass begeleiden.

Ik ben van mening dat een stukje basiskennis over autisme een voorwaarde is. Daaruit zal blijken dat duidelijkheid voor de persoon met ass van groot belang is. Duidelijkheid kan gegeven worden door middel van visualisatie. Voor de één zal het prettig zijn te werken met beeldmateriaal, voor de ander is het laten zien en benoemen voldoende. De trainer dient zich altijd aan te passen aan het niveau van de ander. De trainer moet zich vooraf goed laten informeren over de mogelijkheden en onmogelijkheden van de ander.

Uit mijn onderzoek is gebleken dat de afwachtende houding een meerwaarde heeft voor de sporters. Ik wil als aanbeveling dan ook meegeven dat de trainer het initiatief grotendeels bij de ander vandaan laat komen. Durf te wachten met zelf in te vullen, geef de ander de kans om met een voorstel te komen. Door de persoon met ass de ruimte te geven zal hij waarschijnlijk zelf meer gaan vertellen.

Het geven van complimenten is van groot belang, het is gebleken dat het de werkrelatie verstevigt en de sporter er een goed gevoel van krijgt en het zelfvertrouwen groeit.

Als begeleider moet je niet te snel willen gaan, neem de tijd. De sporter met ass heeft een langere verwerkingstijd nodig, geef die tijd dan ook, je hebt geen haast.

Het nemen van kleine stappen is belangrijk en iedere kleine stap die gemaakt is, mag ook benoemd en “beloond” worden.

Uit het onderzoek is verder gebleken dat mensen met ass minder sporten dan de gemiddelde Nederlander.

Belangrijk is dat de trainer het plezier van sporten weet over te brengen. Wanneer er plezier wordt beleefd komt de sporter graag terug en blijft hij terugkomen.

Wat er inmiddels gebeurt, is dat er trainingen worden gegeven aan sporttrainers en coaches die te maken krijgen met mensen met ass binnen hun sportvereniging. Het is fijn dat dit initiatief genomen is en dat het belang ervan ingezien wordt. Academie voor sportkader en het NOC*NSF zijn hier actief in.

6. Reflectie

Wanneer ik terug kijk op de afgelopen periode, waarin mijn onderzoek centraal stond, dan kan ik met volle overtuiging zeggen dat ik veel geleerd heb. Ik heb vooral geleerd kritisch naar mijzelf te kijken als begeleider. De supervisie gedurende deze tijd heeft daar een bijdrage aan geleverd. Tijdens de supervisie hebben we ook gekeken naar mijn kernkwaliteiten en de valkuilen (Ofman, 2006). Het is mooi om te zien hoe een kwaliteit ook een valkuil kan worden wanneer ik doorsla, of in periode van stress.

Door mijn rol als begeleider onder de loep te nemen werd ik geconfronteerd met mijn manier van handelen en van reageren. Hoe ga ik om met mensen die anders reageren dan ik verwacht, kan ik mijn verwachtingen bijstellen, kan ik een afwachtende houding aannemen, durf ik te wachten? Wat vind ik belangrijk in mijn werk als begeleider? Allemaal vragen waar ik tijdens mijn praktijkonderzoek in combinatie met supervisie antwoord op heb gekregen. Ik weet nu hoe ik mijn rol als begeleider zie, ik ben me bewust geworden van datgene wat ik ten alle tijde belangrijk vind in het leven en dus ook binnen mijn professie.

Gelijkwaardigheid, ongeacht in welke rol ik zit. Tijdens supervisie kwamen mijn supervisor en ik tot de volgende stelling: “wanneer er acceptatie is van de ander kan er respect ontstaan. Doordat er respect aanwezig is en uitgestraald wordt, komt er openheid. Door beide open te zijn, je kwetsbaar op te durven stellen, ontstaat er gelijkwaardigheid. Door de gelijkwaardigheid ga je nog dieper op zaken in en zo ontstaat er verdieping”. Het veel durven en kunnen delen geeft blijk van vertrouwen.

Verder ben ik stapsgewijs tot het besef gekomen dat ik graag empowerment wil zien bij de mensen die ik begeleid met als uiteindelijke resultaat dat de mensen gelukkig zijn in of met datgene wat ze doen en wie ze zijn. Ik wil daar graag de handvaten voor aanbieden, de mogelijkheden voor aandragen en kansen creëren. Uiteindelijk zijn het altijd de mensen zelf die het moeten willen en durven.

Een drukke hectische periode, soms met veel plezier gewerkt aan het onderzoek en soms door de bomen het bos niet meer zien. Wel is het voor mij steeds duidelijker geworden dat ik op deze manier met mensen aan de slag wil gaan. Werken met mensen, naast elkaar, ieder in zijn eigen waarde laten, daar voel ik me erg prettig bij. Wanneer ik het sporten met mensen kan combineren met begeleiding op het persoonlijke vlak, dan ben ik een gelukkig mens.

Onderzoek doen is een proces bestaande uit drie fases, te weten de startfase, de onderzoekfase en de afsluitende fase (De Lange, et al, 2011). In de startfase heb ik mijn onderzoeksvraag ruw geformuleerd; ik wilde iets doen met sporten en het begeleiden van mensen met ass. Wat ik vooral wilde laten zien in mijn onderzoek is de toegevoegde waarde van het sporten. Vervolgens ben ik op zoek gegaan naar aansluitende literatuur en verantwoording. Tegelijkertijd ben ik in die tijd op zoek gegaan naar mensen die wilden deelnemen aan mijn onderzoek.

De onderzoeksfase was voor mij de leukste fase van het onderzoek, het uitvoeren en de dataverzameling. Ik heb genoten van het klimmen met mijn deelnemers aan het onderzoek. Het zien van de persoonlijke groei maakte mij erg gelukkig. Tot slot was er de afsluitende fase, ik kon conclusies gaan trekken en de daaruit voortvloeiende vragen beantwoorden.

Uiteindelijk staat er dan een onderzoek op papier waar ik trots op ben. Het doen van dit onderzoek heeft voor mij nog duidelijker gemaakt waar mijn uitdaging en passie liggen. Ik wil werken met mensen met autisme en sport. Ik wil ook deze groep laten ervaren dat sporten, op welk niveau dan ook, goed is voor de mens, dat je je lekkerder voelt en dat je er energie van krijgt. Ik zal mijn best gaan doen om andere mensen ook enthousiast te maken om mensen met ass te begeleiden bij het sporten.

Literatuurlijst

Boeken

- Attwood, T. (2007). *Hulp gids Aspergersyndroom. De complete gids*. Amsterdam: Nieuwezijds.
- Baron-Cohen, S. (2009). *Autisme en Aspergersyndroom. De stand van zaken*. Amsterdam: Nieuwezijds.
- Berg, I.K. & Szabo, P. (2011). *Oplossingsgericht coachen*. Amsterdam: Thema.
- Bogdashina, O. (2004). *Waarneming en zintuiglijke ervaringen bij mensen met Autisme en Aspergersyndroom*. Antwerpen- Apeldoorn: Garant.
- Cauffman, L. (2010). *Simpel*. Den Haag: Boom.
- De Clercq, H. (2005). *Autisme van binnenuit. Een praktische gids*. Antwerpen: Houtekiet.
- Degriek, S. (2004). *Werk maken van vrije tijd. Autisme en vrije tijd*. Berchem: Epo.
- De Lange, R., Schuman, H. & Montesorri, N.M. (2011). *Praktijkgericht onderzoek voor reflectieve professionals*. Antwerpen –Apeldoorn : Garant
- De Shazer, S. & Dolan, Y. (2007). *More than miracles. The state of the art of solution focused brief therapy*. Plaats onbekend : Taylor & Francis.
- Frtih, U. (2009). *Autisme een korte inleiding*. Amsterdam: Nieuwezijds.
- Harinck, F. (2007). *Basisprincipes praktijkonderzoek*. Antwerpen- Apeldoorn : Garant.
- Kok, J.W.F. (1997). *Specifiek opvoeden. Orthopedagogische theorie en praktijk*. Utrecht: De Tijdstroom.
- Lama, D. (2005). *Vergroot de liefde*. Amsterdam: Forum.
- Mesibov, G.b. Shea, V. & Schopler, E. (2004). *The Teacch Approach to Autism Spectrum Disorders*. New York: Springer.
- Roeijers, H. (2008). *Autisme: alles op een rijtje*. Leuven: Acco.
- Schrurs, J. (2010). *Psycho- educatie bij personen met Autisme Spectrum Stoornissen. Wat zeg je van jezelf?* Meijel: Via.
- Vermeulen, P. (2005). *Ik ben speciaal 2*. Berchem: Epo.
- Wing, L. (2005). *Leven met uw autistisch kind*. Amsterdam: Harcourt.
- Van den Bergh, J. (2008). *Mysterieuze krachten in de sport*. Amsterdam: Thomas Rap.

Artikelen en onderzoeken.

- Academie voor sportkader. *Ontwikkeling generieke module autisme* (2012)
- Anderson, H., Goolishian, H. (1992). The client is the expert: a not knowing approach to therapy. *Therapy on social construction*. pp.25-39. Londen: Sage.
- Boerman, R. (2008). *Ethische uitgangspunten bij praktijkonderzoek*.
- Breedveld, K. & Bruining, J.W. (2010). *Kinderen met gedragsproblemen en sport. Bevindingen uit de literatuur en uit recent cijfermateriaal*. In opdracht van ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport en Wetenschappen, Jeugd en Welzijn. W.J.H. Mulier instituut .
- Breedveld, K. & Kamphuis, C. (2008). *Rapportage 2008*. W.J.H. Mulier Instituut en Sociaal Plan bureau.
- Boonstra, N. & Gilsing, R. (2010). *Sporten geen probleem. Een onderzoek naar het bevorderen van sportdeelname van jeugdigen met gedragsproblemen*. Verwey Jonker Instituut.
- Buysse, W. & Duijvenstijn, P. en Delnoij, M. (2010). *Sport als aangrijpingspunt voor gedragsverandering. Tweede tussenrapportage: de resultaten van twee jaar sport – zorg trajecten*.
- Cantwell, P. & Holmes, S. (1994). Social Construction: A paradigm shift for systemic therapy . *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, Vol 15(1), Mar 1994, pp.17-26.
- Gezondheidsraad (2009). *Autismespectrumstoornissen, een leven lang anders*.
- Landa, R., Garret- Mayer, E. (2006). *Development infants with autism spectrum disorders: A prospective study*. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47, pp. 629-638.
- Müller, E., Schuler, A. & Yates, G.b. (2008). Social challenges and supports from the perspective of individuals with Asperger syndrome and other autism spectrum disabilities. *Autism*, 12. pp. 173-190.
- Pan, C.Y. (2009). Age, social engagement, and physical activity in children with autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 3, pp. 22- 31.
- Pitetti, K.H., Rendoff, A.D. Grover, T., & Beets, M.W. (2007). The efficacy of a 9 –month treadmill walking program on the exercise capacity and weight reduction for adolescents with severe Autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 37, pp. 997-1006.
- Schulteis, S.F. (2000). Successful physical activity programming for student with autism. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 15, pp. 159-162.
- Shanzee, X, Lesyk, J.I. (2001) *Mental skills for using “the nine mental skills of successful athlete” model.*

- Teeken, J. (2012) *Van agressief naar sportief*. Topsport Limburg Sittard.
- Tiessen- Raaphors, A. & Verbek, D. (2010). *Rapportage 2010*. W.J.H. Mulier Instituut en Sociaal Planbureau.
- Training Empowerment voor mensen met ASS. *Een aanbod op maat*. Centrum voor autisme .

Geraadpleegde websites

- www.encyclo.nl geraadpleegd op 2 mei 2012
- www.autisme-nva.nl geraadpleegd op 6 januari 2012
- www.leokannerhuis.nl geraadpleegd op 9 februari 2012
- www.nocnsf.nl geraadpleegd op 17 mei 2012