

Wachtverzachter

Wat kun je doen tijdens de wachttijd?

Sarr Autisme Rotterdam

Je hebt te horen gekregen dat je op de wachtlijst bent geplaatst van Sarr Autisme Rotterdam. Helaas zijn bij ons de wachttijden lang. Daarom ontvang je deze ‘Wachtverzachter’.

De Wachtverzachter geeft advies over wat je kunt doen tijdens de wachttijd. Dit maakt de wachttijd dragelijker, kan ervoor zorgen dat problemen niet verergeren en/of dat behandeling bij Sarr mogelijk korter kan wanneer je aan de beurt bent.

Bekijk de website van de Nederlandse Vereniging Autisme (NVA):
www.autisme.nl

Deze website biedt de meest up-to-date informatie omtrent autisme in Nederland.

- Lees je in over autisme: [NVA - Wat is autisme?](#)
- Bekijk of er nuttige of leuke activiteiten voor jullie zijn: [NVA - Nieuws](#)
- Bekijk of er nuttige of leuke producten voor jullie zijn: [NVA - Nieuws](#)
- Lees ervaringsverhalen: [NVA - Ervaringsverhalen](#)
- Kom in contact met andere mensen met autisme of ouders van een kind met autisme: [NVA - Regio](#)

Neem contact op met jullie wijkteam/sociaal team:
Wijkteams | rotterdam.nl

Vraag wat zij overbruggend tot aan start behandeling/onderzoek bij Sarr kunnen doen. Een wijkteam kan bijvoorbeeld:

- Inzetten van begeleiding thuis
- Inzetten van ontlasting (bijvoorbeeld zorgboerderij)
- Inzetten op financiële problemen/aanvragen van vergoedingen (bv sportvergoeding voor kinderen in Rotterdam).
- Coördineren van zorg (als er meerdere zorgverleners betrokken zijn, of bijvoorbeeld voor meerdere kinderen/gezinsleden)
- Ondersteunen bij het regelen van speciaal vervoer

Bekijk vormen van laagdrempelige hulp:

Vaak ter ontlasting van het gezin, als support of voor extra netwerkuitbreiding.

- [SOL in Rotterdam - SOL](#)
- [Kind aan Huis](#)
- [Home-Start is thuis in gezinnen](#)

Inzetten van overbruggende zorg

- Jongeren onder de 18 jaar: gesprekken met een pedagoog van het CJG. Zie [CJG Rijnmond. Ondersteuning bij de grootste opgave in... - CJG Rijnmond](#)
- Jongeren van 18 jaar en ouder: Praktijk ondersteuner huisarts geestelijke gezondheidszorg (POH-GGZ). Bel met jullie huisarts om te vragen wat hierin mogelijk is.
- Inzetten van overbruggende gesprekken via schoolmaatschappelijk werk.

Jullie kunnen bij alle bovenstaande aangeven dat zij consultatie kunnen krijgen vanuit Sarr voor het bieden van deze overbruggende zorg.

Aanmelden bij een autisme specifieke begeleidende instantie

Zoals:

- Boba ([Boba | Dé specialist in Autisme Zorg](#))
- KompASS ([KompAss | Autisme: Welkom](#))
- Kwintes ([Autisme | Kwintes](#))
- Coachpoint ([Coach point](#))
- Jados ([Jados - Ambulante begeleiding bij autisme](#))
- Distinto ([Distinto | Aanbieder van jeugdhulp in Barendrecht en omgeving](#))
- StumASS ([Stumass](#))

Zij kunnen ondersteunen binnen de opvoeding (jonge kind). Maar ook bij het aanleren van taken om zelfstandigheid te vergroten zoals reizen met het OV, sporten, plannen van huiswerk (oudere kind).

Voor sommige aanbieders is een beschikking nodig. Deze kan voor jongeren onder de 18 worden aangevraagd bij het wijkteam, voor jongeren van 18 jaar en ouder bij de WMO ([Wet maatschappelijke ondersteuning \(Wmo\) | Zorg en ondersteuning thuis | Rijksoverheid.nl](#)).

Veerkracht versterken

Uit onderzoek komt naar voren dat mensen die zich gesteund voelen door hun sociale netwerk beter met stress om kunnen gaan. Betrekken, investeren of uitbreiden van je sociale netwerk is daarom belangrijk.

Tips voor kinderen/jongeren:

- Ga sporten, eventueel bij een club waar ze een G-team bieden. Dit zijn teams die zich speciaal richten op kinderen/jongeren met een extra uitdaging. G-

teams hebben ze o.a. bij Excelsior (voetbal; [Excelsior G-voetbal / Bijzondere Eredivisie – Excelsior Foundation](#)) en Neptunes (honk-/softbal; [Neptunus Rotterdam – Baseball and Softball Club](#)).

- Ga op scouting. Veel scouting verenigingen hebben ervaring met het begeleiden van kinderen/jongeren die extra uitdagingen hebben. Vanuit Sarr zien wij dat scouting vaak goed aansluit bij kinderen/jongeren met autisme.
- Vanuit wijkhub's of buurthuizen worden ook vaak activiteiten of clubs georganiseerd.

Tips voor ouders:

- Indien er al een autismediagnose is: verdiep jezelf in het autisme van je kind en deel deze kennis met anderen, zodat de 'handleiding' van jouw kind steeds duidelijker wordt voor diens omgeving.
- Vraag om hulp. Dat is vaak moeilijk, maar het helpt. Vraag mensen die je vertrouwt of zij bereid zijn jou te helpen. Maak concreet wat dit inhoudt, bijvoorbeeld 1x in de week voor jullie koken/boodschappen doen/de hond uit laten. Deze kleine dingen kunnen grote impact hebben. Vaak voelt het als of we hiermee iets heel groots aan een ander vragen. Maar stel je voor dat een vriendin dit aan jou zou vragen? Zou dit dan te veel zijn voor je? Mensen helpen graag anderen mensen. Maar dan moet het wel duidelijk zijn dat er hulp nodig is. Bekijk voor meer tips: [Voor familie en naasten - Parnassia Groep](#)
- Plan tijd voor jezelf. Maak met je partner/naasten/netwerk een verdeling om af en toe, liefst structureel, een avond/dag 'vrij' te zijn. Deze avond is voor jou, niet als ouder, maar als individu. Spreek af met vrienden/vriendinnen, ga sporten, doe waar jij op dat moment behoefte aan hebt. Als je hier structuur in hebt, kan dit een rust punt zijn waarin je even op adem kunt komen. Naast dat je ouder bent, ben je ook nog een individu.
- Plan tijd met je partner. Naast dat je samen ouders/opvoeders bent, ben je ook elkaars partners. Door de dagelijkse druk binnen de opvoeding komt dit vaak op nummer 2. Je kan elkaar als ouders/opvoeders beter steunen/begrijpen als je ook in elkaar investeert als partners. Plan daarom, liefst structureel, partnertijd in. Waarin je echt aandacht voor elkaar als partners hebt in plaats van als ouders.
- Uit onderzoek blijkt dat ouders van kinderen met autisme vaak meer psychische en mentale gezondheidsklachten ervaren. Draag zorg voor je eigen mentale gezondheid als ouder. Bekijk de tips en trainingen hierover vanuit de Parnassia Groep: [Zo blijf je mentaal fit - Parnassia Groep](#)

Tips voor alle gezinsleden:

Bekijk de website van Indigo. Zij bieden veel verschillende (gratis) trainingen voor kinderen, broers en zussen, ouders en naasten. Want iedereen binnen het gezin waarin iemand autisme heeft, kan soms wat extra's gebruiken: [Trainingen en cursussen - Indigowest](#)

Uiteraard zal niet alles hiervan op jou van toepassing zijn, want iedereen is anders. Toch hopen we dat deze wachtverzachter helpt om de wachttijd beter te overbruggen.

Heb je aanvullingen of mis je iets, laat het ons dan weten.

Met vriendelijke groet en hopelijk tot snel,
Team Sarr Autisme Rotterdam, afdeling jeugd

Contact

Je kunt contact met ons opnemen via

T 088 358 16 16

E secretariaatsarr@youz.nl

Kijk voor meer informatie op
www.sarr.nl