



VANUIT AUTISME
BEKEKEN

Levensloopbegeleiding VAB

Aan de slag met de methode!

November 2025

Inhoud

VOORAF	5
WAT IS LEVENSLLOOPBEGELEIDING VAB?	6
De vier principes	7
Voor wie is Levensloopbegeleiding VAB?	9
Rollen binnen methode levensloopbegeleiding VAB	10
Profiel Levensloopbegeleider VAB	12
In het kort	13
Tips	14
PRINCIPE 1 ONDERSTEUNEN VANUIT DE KLIK	15
Aanmelden van deelnemers	15
Keuze voor een levensloopbegeleider	16
Pool van levensloopbegeleiders	17
Klikgesprek een kennismaking	17
Beginnen met samenwerken	18
Werken aan een vertrouwensband	18
Als de klik er niet meer is	19
In het kort	19
Tips	20
PRINCIPE 2 LEVENSBREED EN ZOLANG NODIG	21
Eén levensloopbegeleider voor (bijna) alle ondersteuningsbehoeften	21
Positieve beweging brengen	22
Achterhalen van wensen en verwachtingen	23

Zelfbewustzijn en eigen regie vergroten	23
Creatieve oplossingen welkom	24
Grenzen aan levensloopbegeleiding	24
Samenwerken met de omgeving en maatwerk regelen	24
Zolang nodig	25
Op- en afschalen en waakvlamcontact	26
Rapporteren van de levensloopbegeleiding	27
Beoordelen of de levensloopbegeleiding goed verloopt	28
Stoppen van de samenwerking met een levensloopbegeleider	28
In het kort	29
Tips	30

PRINCIPE 3 | LOKAAL EXPERTTEAM **32**

Lokaal expertteam levensloopbegeleiders	32
Leren & ontwikkelen	32
Introductieprogramma	33
Training	33
Intervisie	34
In het kort	34
Tips	35

PRINCIPE 4 | VANUIT AUTISME BEKEKEN **36**

Kijken vanuit autisme	36
Achtergrond van Levensloopbegeleiding VAB	36
Het belang van (autisme)inclusief werken	37

Levensloopbegeleiding VAB en ervaringsdeskundigheid	38
Een lokaal expertteam kan niet zonder lokale expertise	39
Manieren van kijken naar autisme	39
Wie moet zich aanpassen?	39
In het kort	40
Tips	41
TOT SLOT	42
BIJLAGEN	
Bijlage 0.1 Profiel Levensloopbegeleider VAB	43
Bijlage 1.1 Keuzehulp – hoe kies ik een levensloopbegeleider?	45
Bijlage 1.2 Hoe maak je een voorstelvideo?	46
Bijlage 2.1 Belronde Levensloopbegeleiding VAB	47
Bijlage 2.2 Veilig samenwerken bij Levensloopbegeleiding VAB	48
Bijlage 3.1 Trainingsprogramma Levensloopbegeleiding VAB	50
Bijlage 4.1 De visie van Vanuit Autisme Bekeken	52
Bijlage 4.2 Het Kwadrantenmodel	53

Vooraf

Tussen 2019 tot 2024 heeft Stichting Vanuit Autisme Bekeken (VAB) met steun van het Ministerie van Volksgezondheid, Wetenschap en Sport (VWS) een methode voor levensloopbegeleiding bij autisme ontwikkeld en getest met 100 autistische deelnemers: **Levensloopbegeleiding VAB**.

Levensloopbegeleiding VAB is een methode voor langdurige, gelijkwaardige ondersteuning aan mensen met autisme. De begeleiding richt zich op alle levensgebieden, waarbij de deelnemer¹ zelf een begeleider kiest met wie die een klik voelt. Deelnemer en begeleider werken samen aan autonomie, levensgeluk en participatie, met aandacht voor eigen regie. De intensiteit van het contact varieert: soms is er veel contact, soms alleen een waakvlamcontact.

De begeleider doet wat nodig is – van gesprekken voeren tot hulp organiseren – altijd in overleg met de deelnemer. De methode rust op vier principes: werken vanuit de klik, levensbreed en zolang als nodig, samenwerken in lokale expertteams en ontwikkelen vanuit autistisch perspectief. Levensloopbegeleiders hebben uiteenlopende achtergronden maar delen een empathische, open en reflectieve houding. Onderzoek toont aan dat deelnemers meer structuur, zelfvertrouwen en maatschappelijke betrokkenheid ervaren dankzij deze vorm van begeleiding.

Vanuit Autisme Bekeken stelt de methode gratis beschikbaar via www.levensloopbegeleidingvab.nl voor aanbieders van zorg en (ambulante) begeleiding die mensen met autisme écht vooruit willen helpen. Op de website staan video's, podcasts, ervaringsverhalen en handleidingen voor wie zelf met de methode aan de slag wil. Er zijn vijf gidsen beschikbaar, één algemene gids met daarin de gehele methode en vier handleidingen met elk een principe van Levensloopbegeleiding VAB uitgelicht.

- 1) Algemene handleiding Levensloopbegeleiding VAB
- 2) Handleiding Ondersteunen vanuit 'De Klik'
- 3) Handleiding Levensbreed en zolang nodig
- 4) Handleiding Lerende expertgroep
- 5) Handleiding Vanuit autisme bekeken (ervaringsdeskundigheid en -kennis)

In deze eerste gids vind je alle informatie over de methode Levensloopbegeleiding VAB bij elkaar. Wil je niet (meteen) met de gehele methode aan de slag, maar liever met onderdelen? Lees dan de losse handleidingen per principe.

Let op: Alle informatie op de website bedoeld om te inspireren. Het is aan een ieder om hier zelf verder passend invulling aan te geven binnen de eigen organisatie. Vanuit Autisme Bekeken is niet aansprakelijk of verantwoordelijk voor de manier waarop de informatie wordt geïnterpreteerd of gebruikt. In de pilot is de volledige methode getest. De genoemde testresultaten zijn daarop gebaseerd. Aan deze resultaten kunnen geen rechten worden ontleend.

¹ In deze methode spreken we van deelnemers i.p.v. cliënten.

Wat is Levensloopbegeleiding VAB?

Levensloopbegeleiding VAB is een vorm van laagdrempelige ondersteuning voor mensen met autisme. VAB is de afkorting van Vanuit Autisme Bekeken, de stichting die Levensloopbegeleiding VAB bedacht, ontwikkeld en getest heeft. Van 2018 tot 2024 heeft Vanuit Autisme Bekeken de methode, met steun van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, getest en doorontwikkeld in een pilot met 100 autistische deelnemers en hun levensloopbegeleiders.

Ondersteuning op alle levensgebieden, vanuit gelijkwaardigheid

Vanuit Autisme Bekeken ontwikkelde Levensloopbegeleiding VAB samen met mensen met autisme. Bij deze vorm van levensloopbegeleiding krijgt de deelnemer langdurige ondersteuning van iemand met wie die een klik heeft. De ondersteuning is niet beperkt tot één deel van iemands leven (bijvoorbeeld school), maar op alle gebieden waar de deelnemer steun op nodig heeft en wil krijgen. De basis van de ondersteuning is gelijkwaardigheid. De (ontwikkeling van) eigen regie van de deelnemer staat daarom altijd voorop. Deelnemer en begeleider werken samen aan ontwikkeling, levensgeluk, autonomie en meedoen in de samenleving op een manier die past bij de deelnemer.



Soms meer, en soms minder contact

Een levensloopbegeleider is iemand die er altijd² voor de deelnemer is en in actie komt als de deelnemer daar behoefte aan heeft. Dat betekent dat er soms intensief contact is (bijvoorbeeld een paar uur per week), maar – als dat niet nodig is – er ook tijdelijk veel minder contact zal zijn (bijvoorbeeld eens per maand koffiedrinken). Dat noemen we waakvlamcontact. Omdat een

Doen wat nodig is

Heel kort gezegd doet een levensloopbegeleider VAB wat er nodig is. Dat kan van alles zijn. Praten over zorgen die de deelnemer heeft, mee naar afspraken, samen dingen

ondernemen, zorg regelen, aanpassingen aanvragen op werk of school, met hulpverleners spreken en nog veel meer. De begeleider doet dit altijd in overleg met de deelnemer. Samen kijken zij welke vragen er zijn en hoe de deelnemer zoveel mogelijk zelf kan doen. De levensloopbegeleider is een vertrouwd gezicht voor de deelnemer en diens naasten en vervult, als dat nodig is, een coördinerende rol in het leven van de deelnemer. Daarbij altijd uitgaand van de wensen en mogelijkheden van de deelnemer.

De levensloopbegeleider is dus een vertrouwd persoon die niet alleen goede gesprekken voert (coaching en vraagverheldering), maar ook regelt en doet wat er nodig is. Samen met de

² Omdat volledig onbeperkte beschikbaarheid niet werkbaar is, maken deelnemer en begeleider samen afspraken over hoe dit eruit ziet, zoals 'binnen 24u een reactie' of 'op woensdag niet bereikbaar'

deelnemer en diens naasten en als dat nodig is in samenwerking met andere instanties en professionals.

Op het vlak van kwaliteit van leven ervaren deelnemers meer richting in hun leven. Ze kunnen beter omgaan met hun kwetsbaarheden en ervaren meer structuur. Vergroting van empowerment ervaren deelnemers door een grotere eigenwaarde, ze voelen zich autonomer en ze kunnen beter zelf problemen oplossen. Op het vlak van participatie leveren deelnemers een grotere bijdrage aan de maatschappij. Ze worden beter begrepen en geaccepteerd door hun omgeving en begrijpen de omgeving beter.

Bron: Onderzoek Levensloopbegeleiding VAB Werkt! 2021, MAD IMPACT

De vier principes

Veel organisaties bieden levensloopbegeleiding. Toch is Levensloopbegeleiding VAB net iets anders. Tijdens het ontwikkelen en testen van de methode kwam VAB, samen met mensen met autisme uit op een aantal uitgangspunten die nodig zijn voor succesvolle begeleiding. Na de pilot zijn die uitgangspunten met hulp van diverse zorgverleners, beleidsmensen en andere experts uit het veld aangescherpt tot vier principes.

PRINCIPE 1 | Werken vanuit 'De Klik'

Deelnemers krijgen niet iemand toegewezen, maar kiezen zelf hun levensloopbegeleider. De organisatie die Levensloopbegeleiding VAB biedt, kan hierbij helpen door vooraf te beoordelen of de levensloopbegeleider die de deelnemer graag zou willen ook geschikt is. In de handleiding 'Aan de slag met De Klik' staan tools die hierbij kunnen ondersteunen. Vanzelfsprekend kunnen zowel deelnemer als begeleider tussentijds wel aangeven als 'de klik' er niet meer is. In zo'n situatie wordt samen gekeken of er in het contact iets extra's nodig is of dat de deelnemer een andere begeleider zal gaan kiezen. De deelnemer behoudt hiermee het recht op begeleiding.

PRINCIPE 2 | Levensbreed en zolang en vaak als nodig

Het contact tussen levensloopbegeleider en deelnemer heeft geen einddatum of einddoel. Zo kunnen zij een vertrouwensband opbouwen en datgene oppakken waar op dat moment behoefte aan is. De levensloopbegeleider is hét aanspreekpunt voor de deelnemer wanneer die ondersteuning nodig heeft. Dit geldt voor alle levensgebieden. Van school tot wonen en van vriendschap tot werk. De levensloopbegeleider heeft het overzicht en kan daarin, wanneer nodig, samenwerken met andere hulpverleners, naasten of professionals.

Een Levensloopbegeleider VAB werkt het aantal uren dat nodig is. Voor de start van de begeleiding wordt door deelnemer, begeleider en de zorgorganisatie samen een inschatting gemaakt van het gemiddeld aantal benodigde uren per week. Deze inschatting geeft een globaal idee waar de levensloopbegeleider rekening mee kan houden. Er is dus geen vast aantal uren per week of maand. Is er wat extra's nodig? Dan kan dat. Redt de deelnemer het weer

grotendeels zelf? Dan neemt het aantal uren weer af. Door te doen wat nodig is, is de levensloopbegeleider niet vaker dan nodig in contact met de deelnemer en ervaart de deelnemer de veiligheid van altijd op iemand terug kunnen vallen.

Is er langere tijd heel weinig of geen ondersteuning nodig, dan blijft de begeleiding op de achtergrond beschikbaar zolang als de deelnemer dit nodig acht. Zodra er iets gebeurt waar de deelnemer ondersteuning nodig heeft, kan die de vertrouwde begeleider benaderen. Hierdoor hoeft er geen nieuwe hulpaanvraag gedaan te worden en is er geen sprake van wachtlijsten of het doorlopen van een nieuw kennismakingstraject. Zo worden vele stressmomenten voor de deelnemer voorkomen.

"Mijn vorige begeleider sprak ik elke week een uur op haar kantoor. Best vaak had ik eigenlijk niks te vertellen, maar stoppen durfde ik niet, want dan zou ik ook geen hulp meer hebben als het wél nodig was. Met mijn levensloopbegeleider VAB app ik als ik steun nodig heb en spreken we pas af als er echt iets is. Ik spreek haar daardoor minder, maar ik weet wel dat zij er altijd voor me is. Dat geeft rust." - deelnemer

PRINCIPE 3 | Lokaal expertteam

Levensloopbegeleiders VAB vormen samen een lerend, lokaal expertteam. Elk expertteam heeft een vaste procesbegeleider. Deze begeleidt de intervisie, bewaakt met de levensloopbegeleiders de voortgang/ontwikkeling in de contacten met de deelnemers en kan adviseren bij complexe situaties. Deze procesbegeleider is onderdeel van de zorgorganisatie die de Levensloopbegeleiding VAB aanbiedt.



In een lokaal expertteam zitten vaak levensloopbegeleiders met diverse achtergronden (denk aan: jobcoach, ambulant begeleider of trajectbegeleider). Tijdens bijeenkomsten, trainingen en intervisie kunnen zij elkaar versterken, elk vanuit de eigen kennis en expertise. Het lokale karakter van de groep maakt dat er ook veel kennis van lokale voorzieningen aanwezig is, en hierdoor extra slagkracht in zaken die geregeld moeten worden.

PRINCIPE 4 | Vanuit autisme bekeken

De methode Levensloopbegeleiding VAB is ontwikkeld samen met, en mede door, mensen met autisme. Bij elke stap in de ontwikkeling is er *vanuit autisme bekeken* wat er wenselijk en effectief is. Wie zelf met Levensloopbegeleiding VAB aan de slag wil, kan dan ook niet zonder lokale (ervarings)deskundigheid. Zorg bij het opzetten van een lokale groep daarom dat er autistische mensen betrokken zijn in zowel opzet als uitvoering. Er zijn vele (autistische) professionals die hierbij

kunnen helpen, bijvoorbeeld door het geven van trainingen of door als communicatie- of beleidsadviseur aan te sluiten bij het team. Je kunt ook een adviesgroep opzetten die aan kunnen geven waar de lokale uitdagingen liggen voor mensen met autisme. Daarnaast is er in bijna elke regio autisme-expertise aanwezig. Zorg voor samenwerking met deze organisaties en initiatieven.

Het is van belang om als levensloopbegeleider in elk geval basiskennis te hebben van autisme. Ook is het goed om ontwikkelingen in het werkveld te blijven volgen. Naast intervisie, is het volgen van trainingen (individueel of met de expertgroep) een goede manier om deze kennis op te doen. Tijdens de pilot Levensloopbegeleiding VAB bij Vanuit Autisme Bekeken kregen nieuwe levensloopbegeleiders een introductietrainingsprogramma aangeboden. Na afloop van dit programma, werden er trainingen op maat gezocht. Bijvoorbeeld gebaseerd op de behoeften van deelnemers, een vraag van een begeleider of een nieuwe ontwikkeling die gedeeld werd.

De combinatie van intervisie en trainingen heeft niet als doel om levensloopbegeleiders te veranderen in alleskunnens. Dat kan ook niet, want iedere persoon met autisme is uniek. En iedere levensloopbegeleider ook. Basiskennis helpt bij het begrijpen van gedrag en rekening kunnen houden met elkaar. Het blijft het belangrijkste om met elkaar te praten over wensen, behoeften en verwachtingen. Te vragen naar dingen die je niet weet of niet begrijpt. En samen op zoek te gaan naar passende afspraken en oplossingen.

"Mijn werk als levensloopbegeleider VAB is heel divers. In tijden van nood bied ik ambulante begeleiding. Als er zaken geregeld moeten worden, lijkt het meer op cliëntondersteuning en in waakvlamcontactperiodes is het meer een soort maatjescontact. Die afwisseling houdt het voor mij interessant" - levensloopbegeleider

Voor wie is Levensloopbegeleiding VAB?

Levensloopbegeleiding VAB is in principe geschikt voor iedereen met autisme die behoefte heeft aan ondersteuning. Levensloopbegeleiding VAB kan gegeven worden aan volwassenen, maar ook aan kinderen, vanaf ongeveer basisschoolleeftijd. Voor levensloopbegeleiding VAB maakt het ook niet uit of iemand zelfstandig woont, begeleid of in een instelling. Ook zaken als een verstandelijke beperking of niet kunnen spreken, vormen geen belemmering.

Het is aan de organisatie die levensloopbegeleiding aanbiedt om te bepalen welke mensen met autisme bij hen in aanmerking komen voor de begeleiding.

Levensloopbegeleiding gaat over het brengen van positieve beweging in het leven van iemand met autisme. De deelnemer bepaalt zelf wat die beweging is, in welk tempo en op welk vlak. Na aanmelding wordt tijdens een kennismaking ingeschat op levensloopbegeleiding VAB passend kan zijn én welk aantal uren ongeveer passend is om aan de ondersteuningsbehoefte te kunnen voldoen.

Let op: soms is er eerst iets anders nodig om te zorgen dat er ruimte komt om die beweging te maken. Elkaar leren kennen en vertrouwen opbouwen bijvoorbeeld. Of starten met een behandeling, geld of een dak boven het hoofd. Naast levensloopbegeleiding kan ook dagelijkse begeleiding nodig zijn. In dat geval kan de levensloopbegeleider de deelnemer helpen met het kiezen en regelen van de juiste aanvullende ondersteuning.

Contra-indicaties

Soms kan er een reden zijn waarom Levensloopbegeleiding niet geschikt is voor iemand. Hieronder lees je de belangrijkste. Er zijn echter geen harde grenzen. Daarom is het belangrijk om per situatie te kijken of Levensloopbegeleiding past.

Er is een grote kans dat Levensloopbegeleiding VAB niet past als:

- Iemand specialistischer hulp en zorg nodig heeft dan een levensloopbegeleider kan bieden. Bijvoorbeeld bij ernstige meervoudige psychiatrische problematiek. Hiervoor past een gespecialiseerde clientondersteuner, behandelaar en/of casusregisseur vaak beter.
- Iemand wilsonbekwaam is en er geen naaste of mentor is waar de levensloopbegeleider mee samen kan werken. In zo'n situatie lukt het soms niet om samen te praten over en te zoeken naar 'waar wil je naar toe in het leven'.
- Een deelnemer ergens opgenomen is waardoor Levensloopbegeleiding niet meer kan of geen meerwaarde meer heeft. Dit geldt niet voor alle opnames.
- Het voor een levensloopbegeleider niet veilig is, bijvoorbeeld door agressieproblemen van de deelnemer
- Het niet blijkt te werken, bijvoorbeeld doordat het niet mogelijk is om beweging in het leven van de deelnemer te brengen of als de omgeving, naasten of professionals om de deelnemer heen de levensloopbegeleider geen ruimte willen of kunnen bieden.

"Bij mijn gemeente moet ik elk jaar opnieuw aantonen dat ik nog autistisch ben om hulp te mogen houden. Ik vind dat eigenlijk een beetje raar. Het is toch geen ziekte die ineens kan genezen? Het is gewoon deel van wie ik ben" - deelnemer

Rollen binnen methode levensloopbegeleiding VAB

Voor een goed draaiende groep voor Levensloopbegeleiding VAB, zijn er diverse rollen nodig. Hieronder staan deze rollen beschreven.

Deelnemers: een zorgaanbieder kan zelf bepalen wie een geschikte deelnemer is. Dit kunnen bestaande cliënten zijn, of mensen die nog geen behandeling of begeleiding hebben binnen de

organisatie. Los van enkele contra-indicaties, zoals hierboven beschreven, zijn er geen kaders waarbinnen een deelnemer dient te vallen.

Levensloopbegeleiders: kunnen medewerkers van de organisatie zijn, maar de organisatie kan ook nieuwe medewerkers werven (maak hiervoor gebruik van het lokale netwerk van ervaringsdeskundigen). In de pilot Levensloopbegeleiding VAB mochten deelnemers ook hun eigen begeleiders aandragen. Dit konden bijvoorbeeld begeleiders zijn waar zij eerder goed contact mee hebben gehad en ook niet-professionals, die ervoor open staan om training en intervisie te volgen. Daarnaast kan een organisatie met naasten als begeleider werken. Dit is aan de zorgorganisatie om te bepalen.



Levensloopbegeleiders VAB hebben geen caseload vol deelnemers, vaak begeleiden zij één en soms twee of drie deelnemers. Daarnaast hebben de begeleiders andere werkzaamheden. Bij deze vorm van begeleiding is er geen garantie dat er iedere week evenveel werk is. Dat vraagt flexibiliteit in de agenda, maar ook een flexibele mindset. Het is geen zekerheid dat je als begeleider wordt gekozen, als je je beschikbaar hebt gesteld en een profiel hebt aangeleverd aan de organisatie.

De Levensloopbegeleider doet wat nodig is en sluit daarbij aan bij wat de deelnemer wil en kan. Dat betekent dat de werkzaamheden divers kunnen zijn. Denk bijvoorbeeld aan coachende gesprekken, maar ook aan meegaan naar belangrijke afspraken, aanpassingen regelen op werk of school, samen iets ondernemen wat de deelnemer (nog) niet zelf kan of durft of spreken met naasten en andere hulpverleners. Alles wat nodig is om ontwikkeling en beweging in het leven van de deelnemer te brengen.

Het volledige profiel van de levensloopbegeleider is te vinden in bijlage 0.1

De **procesbegeleider** is een professional die intervisie voor het expertteam verzorgt, trainingen begeleidt en eventueel organiseert en vraagbaak is voor (individuele) vragen van levensloopbegeleiders. De procesbegeleider kan een rol spelen bij de matching van de deelnemers aan de levensloopbegeleiders. De procesbegeleider heeft zicht op het verloop van de begeleidingen en heeft een signalerende functie als een begeleiding extra aandacht behoeft.

Een procesbegeleider beschikt bij voorkeur over de volgende competenties:

- Affiniteit met autisme
- Veel ervaring met het begeleiden van intervisies en het begeleiden van trainingen
- Woont in de regio waar de lokale expertgroep wordt opgezet
- In staat om elk individu binnen een diverse groep mensen tot diens recht te laten komen

- In staat om een veilige sfeer te creëren binnen de groep
- In staat om de organisatie en communicatie rondom de groep, trainingen en interviews op orde te houden
- Gemiddeld 6 uur per week beschikbaar voor deze werkzaamheden
- Beschikbaar op de geplande training- en interviewmomenten
- Voorkeur voor iemand met autisme of een naaste van iemand met autisme.

Als er meerdere procesbegeleiders zijn die een lokale groep begeleiden, is het wenselijk om hen met elkaar in contact te brengen en uitwisseling te stimuleren. Tijdens de pilot Levensloopbegeleiding VAB, die tussen 2019 en 2024 heeft gedraaid, vormden de zeven verschillende procesbegeleiders samen een landelijk groep. Zij kwamen zesmaal per jaar bij elkaar voor interview en hadden contact met elkaar als overleg of advies gewenst was.

Een contactpersoon voor de duo's: dit is een professional, doorgaans een gedragswetenschapper, die contactpersoon is voor de deelnemers en de levensloopbegeleiders wanneer er iets niet goed loopt in de begeleiding. Andere (mogelijke) taken zijn:



- Inzetbaar bij complexe casuïstiek
- Sparringpartner voor de procesbegeleider
- Voeren eerste gesprek met de deelnemer
- Ondersteunen bij kennismakingsgesprek deelnemer en een nieuwe levensloopbegeleider
- Helpen bij het maken van ureninschattingen voor begeleiding
- Aannemen en/of toetsen op geschiktheid nieuwe begeleiders
- Contacten onderhouden procesbegeleider(s) tbv kwaliteit Levensloopbegeleiding in interview en trainingen
- Tweemaal per jaar alle deelnemers spreken om ervaringen en signalen op te halen

Bij één lokale groep is dit een functie voor ongeveer 4 uur per week, waarbij het zwaartepunt vanzelfsprekend ligt bij het opzetten van de groep.

Coördinator: Als een organisatie voor het eerst een groep opzet, kan het handig zijn hier (tijdelijk) een coördinator voor aan te stellen. Deze is verantwoordelijk voor de administratieve en logistieke kant van het starten met werken met deze methode. Denk hierbij aan het maken van jaarplanningen voor interviews en trainingen, het in kaart brengen van de ureninzet van de verschillende duo's. Dit kan iemand van binnen de organisatie zijn, maar het is ook mogelijk om hiervoor advies in te kopen van professionals die aan de pilot hebben meegewerkt. Hun gegevens zijn te vinden in de mensenbank, die vanaf eind 2025 te vinden is op de website www.levensloopbegeleidingvab.nl.

Profiel Levensloopbegeleider VAB

In principe kunnen alle professionals die (wel eens) werken met mensen met autisme levensloopbegeleider worden. Binnen de pilot waren er ook naasten die zich lieten scholen als

levensloopbegeleider. Een zorgorganisatie of gemeente die gaat werken met Levensloopbegeleiding VAB kan daar ook voor kiezen.

Een levensloopbegeleider die werkt via de VAB-methode heeft het volgende profiel:

- Een basishouding van aandacht, respect en interesse
- Open kijken naar de deelnemer en kritisch naar zichzelf
- Werken vanuit gelijkwaardigheid en met empathie
- Levenservaring en goed kunnen reflecteren
- Integer, stabiel en standvastig
- Ondernemend en goed out of the box kunnen denken
- Weten dat een levensloopbegeleider niet alle antwoorden heeft, en bereid zijn samen te onderzoeken wat kan werktijd hebben voor begeleiding, training en intervisie
- Inzet tonen om te blijven leren en ontwikkelen

Een volledig profiel van de levensloopbegeleider is te vinden in bijlage 0.1.

In de pilot zien we succesvolle levensloopbegeleiders met zeer diverse arbeidsachtergronden. De helft is boven de 50 jaar, ruim driekwart heeft een HBO+ achtergrond, 98% heeft ervaring met autisme, vaak uit werk maar ook uit privé-ervaringen, zoals een kind of een partner. Drie levensloopbegeleiders hebben zelf autisme. 27% van de gekozen levensloopbegeleiders kende de deelnemer al voor de start van de pilot. De levensloopbegeleiders geven zichzelf voor geluk gemiddeld een 8,0 (het landelijk gemiddelde is 7,9)

Bron: Levensloopbegeleiding VAB Werkt! 2021 Onderzoek pilot 2019-2020, MAD IMPACT

In het kort

Levensloopbegeleiding VAB is een methode voor langdurige, gelijkwaardige ondersteuning aan mensen met autisme, ontwikkeld door stichting Vanuit Autisme Bekeken. De begeleiding richt zich op alle levensgebieden, waarbij de deelnemer zelf kiest met wie er een klik is. Samen werken deelnemer en begeleider aan autonomie, levensgeluk en participatie, met aandacht voor eigen regie. De intensiteit van het contact varieert: soms is er veel contact, soms alleen een waakvlamcontact.

De begeleider doet wat nodig is – van gesprekken voeren tot hulp organiseren – altijd in overleg met de deelnemer. De methode rust op vier principes: werken vanuit de klik, levensbreed en zolang als nodig, samenwerken in lokale expertteams en ontwikkelen vanuit autistisch perspectief. Levensloopbegeleiders hebben uiteenlopende achtergronden maar delen een empathische, open en reflectieve houding. Onderzoek toont aan dat deelnemers meer structuur, zelfvertrouwen en maatschappelijke betrokkenheid ervaren dankzij deze vorm van begeleiding.

TIPS BIJ DE METHODE LEVENSLLOOPBEGELEIDING VAB

- Bied langdurige, gelijkwaardige ondersteuning aan mensen met autisme door te werken met Levensloopbegeleiding VAB.
- Laat de deelnemer zelf de regie houden en de begeleider kiezen
- Richt je in de begeleiding op alle levensgebieden en volg het tempo van de deelnemer.
- Werk met wensen en verwachtingen, niet met vooraf gestelde doelen.
- Laat de levensloopbegeleider doen wat nodig is, in overleg met de deelnemer, met respect voor eigen grenzen.
- Voorzie in begeleiding zo intensief als nodig en zolang als nodig, ook in waakvlamvorm.
- Stimuleer een open, reflectieve houding bij begeleiders.
- Bied begeleiding, training en intervisie aan om begeleiders te ondersteunen.
- Benader autisme als een andere manier van informatie verwerken en ontwikkelen, niet als stoornis.
- Lees alle beschikbare informatie goed door, inclusief de tips van elk van de vier principes.
- Implementeer Levensloopbegeleiding VAB als geheel (dus alle vier de principes samen) voor optimaal effect.



PRINCIPE 1 | ONDERSTEUNEN VANUIT DE KLIK

Ondersteuning vanuit De Klik is niet voor niets het eerste principe van Levensloopbegeleiding VAB. Om tot succesvolle en effectieve gelijkwaardige begeleiding te komen, is het belangrijk dat deelnemer en levensloopbegeleider een klik voelen. Dat wil zeggen dat ze er beide enthousiast voor kiezen om samen met elkaar aan de slag te gaan.

"Het zorgt voor veiligheid en een gevoel van vertrouwen. En als dat vertrouwen er is, dan is het makkelijker om aan te geven wat er echt in je omgaat, wat je nodig hebt en trek je op tijd aan de bel. Erg belangrijk, zeker voor iemand als ik, voor wie sociaal contact extra uitdagend kan zijn." – deelnemer

Ondersteunen vanuit De Klik heeft vele voordelen. Bijvoorbeeld:

- De ondersteuning is effectiever en preventiever
- De persoon met autisme heeft vanaf de start zelf de regie
- Ondersteuningstijd wordt op maat ingezet
- Het verloop onder medewerkers is laag

Werken vanuit de Klik is van blijvend belang, voor zowel de deelnemer als de levensloopbegeleider. Tijdens de begeleidingsperiode moet daarom met regelmaat besproken worden of er nog steeds sprake is van een wederzijdse klik. Zorg er als organisatie voor dat dit onderwerp aan de orde blijft komen en dat deelnemers goed weten bij wie ze hiervoor terecht kunnen. Binnen de pilot was dat de contactpersoon voor de duo's³.



Aanmelden van deelnemers

Wanneer deelnemers aangemeld zijn, volgt een gesprek met een contactpersoon duo's/gedragswetenschapper. Deze gaat in gesprek met de (potentiële) deelnemer. Tijdens dit gesprek kijken zij of levensloopbegeleiding VAB passend is of dat er misschien iets anders nodig is. Ook kijken zij samen naar verwachtingen en wensen, naar te verwachten ureninzet en naar wensen van de deelnemer voor een levensloopbegeleider. Denk

³ Deze rol, en de andere rollen binnen de methode, staan uitgebreider beschreven in de algemene gids Levensloopbegeleiding VAB.

daarbij bijvoorbeeld aan of de begeleider een man/vrouw/anders is, hoe oud die is en of begeleider en deelnemer overeenkomstige hobby's of interesses hebben. Met deze informatie kan de organisatie een voorselectie maken uit de beschikbare begeleiders. Ook kan de organisatie ervoor kiezen om buiten de beschikbare begeleiders, op zoek te gaan naar een nieuwe levensloopbegeleider die goed aansluit bij het geschetste profiel. In bijlage 1.1 is een Keuzehulp te vinden om deelnemers te ondersteunen bij het kiezen.

Keuze voor een levensloopbegeleider

Omdat de regie binnen Levensloopbegeleiding VAB altijd bij de deelnemer ligt, kiest de deelnemer zelf een levensloopbegeleider. De organisatie die de Levensloopbegeleiding aanbiedt, ondersteunt hierbij en toetst of de levensloopbegeleider aan de door de organisatie gestelde kwaliteitseisen voldoet.

Dit kiezen voor een begeleider kan op verschillende manieren.

- De deelnemer brengt zelf iemand mee. De contactpersoon duo's toetst of deze persoon geschikt is als levensloopbegeleider VAB. De gekozen levensloopbegeleider kan een professional zijn, maar ook iemand met een heel andere achtergrond. Dit is een keuze die iedere organisatie zelf maakt.
- Een zorgorganisatie kan vooraf zelf een pool maken met beschikbare (en geschikt bevonden) levensloopbegeleiders waar potentiële deelnemers uit kunnen kiezen. Dit kunnen bijvoorbeeld medewerkers van de organisatie zijn.
- Tot slot is er ook een hybride versie mogelijk waarin sommige deelnemers zelf iemand aandragen, en de deelnemers die niet zelf iemand hebben die ze willen of kunnen vragen een levensloopbegeleider uit de lokale pool kiezen.

Goed om te weten: Er wordt binnen de methode niet standaard gewerkt met SKJ geregistreerde begeleiders. Levensloopbegeleiding VAB is aan te bieden door een zorgaanbieder met een HKZ/ ISO 9001 certificering. Door de uitzondering op de standaardseisen goed te omschrijven, past het aanbod binnen deze certificering.

Pool van levensloopbegeleiders

In de ideale pool (voorraadje van geschikt bevonden, lokaal beschikbare levensloopbegeleiders) zitten begeleiders met veel verschillende kwaliteiten. Bijvoorbeeld op het gebied van ervaringskennis, interesses, (werk)ervaring en persoonlijke achtergrond. Zo is de kans het grootst dat er voor de deelnemers iemand tussen zit met wie ze een klik kunnen hebben.

Het is praktisch als levensloopbegeleiders en deelnemers die samen een groep vormen niet te ver van elkaar wonen. Dat geldt dus ook voor de levensloopbegeleiders die in de

pool zitten. Zo is er zo min mogelijk reistijd naar deelnemers, bijeenkomsten en interview. Een groep hoeft niet gemeentegedonden te zijn, maar kan ook een samenwerking zijn tussen meerdere gemeenten/organisaties, waardoor er een regiogroep ontstaat.

Om te zorgen dat deelnemers een gerichte keuze voor een levensloopbegeleider kunnen maken, kan een organisatie de levensloopbegeleiders vragen om een stukje tekst en/of een korte video van 2-3 minuten. Hierin stelt de levensloopbegeleider zichzelf voor en vertelt iets over interesses, voorkeuren en manier van werken. Ook het aantal uren en de vorm van beschikbaarheid wordt hierin genoemd. In bijlage 1.2 lees je tips voor het maken van zo'n video.

De contactpersoon duo's kiest een aantal video's die aan het geschetste profiel van de deelnemer zouden kunnen voldoen. De deelnemer krijgt zo op basis van de filmpjes een eerste indruk. Als de eerste indruk positief is, wordt er een kennismaking gepland. Indien gewenst kan de contactpersoon hierbij ondersteunen.

Tip: het is handig als het aannemen van nieuwe levensloopbegeleiders en nieuwe deelnemers door dezelfde persoon gebeurt. Zo is het maken van een goede match makkelijker!

Klikgesprek | een kennismaking

Tijdens een kennismaking, ook wel het klikgesprek genoemd, ontmoeten de deelnemer en levensloopbegeleider elkaar. Dat kan live zijn, maar er kan ook eerst via whatsapp, telefonisch of online contact gelegd worden. Nadat de kennismaking heeft plaatsgevonden, vraagt de organisatie aan zowel de deelnemer als de levensloopbegeleider of er sprake is van een klik. Zo ja, dan kan de begeleiding van start gaan. Zo nee, dan wordt met de deelnemer besproken hoe het verder gaat. Mogelijk zijn er nog meer geschikte begeleiders waarvan de video bekeken kan worden, mogelijk is er een oplossing op maat te overwegen (werven op maat, begeleider uit eigen netwerk).

Beginnen met samenwerken

Binnen Levensloopbegeleiding VAB hebben de deelnemer en levensloopbegeleider veel ruimte om op hun eigen manier samen te werken. Samen werken zij om positieve beweging te brengen in het leven van de deelnemer. De deelnemer heeft daarin zoveel mogelijk de regie.



Om Levensloopbegeleiding VAB een succes te laten worden, is het belangrijk om zorgvuldig op te starten. Er moet ruimte zijn om elkaar te leren kennen, afspraken te maken over de samenwerking en een indruk te krijgen van de mogelijke ondersteuningsbehoefte.

Als Levensloopbegeleiding VAB met aandacht opgestart wordt en de levensloopbegeleider en deelnemer blijven samenwerken, dan wordt vanzelf duidelijk hoe de levensloopbegeleiding het beste vorm kan krijgen. Of het nu gaat om het voeren van goede gesprekken of het regelen van maatwerk: de levensloopbegeleider vult het werk in op de manier die het beste voor beide werkt. Daar hoort ook bij dat levensloopbegeleider en deelnemer samen afspraken maken over kaders en bereikbaarheid. Het is dus niet zo dat een levensloopbegeleider op elk moment beschikbaar moet zijn, maar wel dat er heldere afspraken over zijn (bijvoorbeeld: ik reageer altijd voor 10u de volgende dag op een appje).

"Ook buiten werktijden weet ik dat ik contact mag zoeken. Dat geeft me direct rust, ook al komt er niet direct antwoord." - Deelnemer

Werken aan een vertrouwensband

Bij de start van Levensloopbegeleiding VAB is het belangrijk dat deelnemer en levensloopbegeleider de tijd te nemen om elkaar te leren kennen. Zo kunnen zij de vertrouwensband krijgen die nodig is voor een goede samenwerking.

Daarbij hoort onder andere dat de levensloopbegeleider kennis maakt met de mensen die belangrijk zijn voor een deelnemer. Een levensloopbegeleider staat naast de deelnemer en sluit aan bij de interesses, activiteiten en het tempo van de deelnemer.

Als de klik er niet meer is

Het is goed als deelnemer en levensloopbegeleider regelmatig samen bespreken of de klik er voor hen nog is. Mensen groeien en veranderen, en daardoor kan ook het contact tussen deelnemer en levensloopbegeleider veranderen. Soms zelfs zodanig dat 'de klik' er niet meer is. Een contactpersoon vanuit de organisatie kan hier een belangrijke rol spelen. Bijvoorbeeld door op verschillende momenten te (laten) bespreken met de deelnemer of er nog sprake is van een klik en of de begeleiding naar wens verloopt. Door dit structureel in te plannen, blijft er voor de organisatie zicht op het verloop en de kwaliteit van de ondersteuning. De deelnemer krijgt hiermee de mogelijkheid om wensen aan te geven een onafhankelijk iemand.



Als een deelnemer niet (meer) tevreden is over het contact, dan kan en mag die dit altijd aankaarten bij de levensloopbegeleider. Soms kan de levensloopbegeleider iets veranderen waardoor de deelnemer weer tevreden is en het contact verder kan gaan.

Een contactpersoon duo's kan hierbij eventueel ondersteunen. Komen deelnemer en levensloopbegeleider er niet uit samen, dan kunnen zij de begeleiding beëindigen en (al dan niet samen) op zoek gaan naar een nieuwe levensloopbegeleider waar de deelnemer wel een klik mee heeft.

"Ik ben tegen mijn levensloopbegeleider veel opener dan tegen eerdere hulpverleners, het voelt gelijkwaardig." - Deelnemer

In het kort

Binnen Levensloopbegeleiding VAB staat "ondersteunen vanuit de klik" centraal: deelnemer en levensloopbegeleider kiezen bewust voor samenwerking op basis van wederzijds vertrouwen en enthousiasme. De deelnemer houdt de regie en kiest zelf een begeleider; iemand die diegene meebrengt, of uit een door de organisatie samengestelde pool. Het is mogelijk deelnemers te laten kiezen uit de pool door middel van korte filmpjes en profielen van beschikbare levensloopbegeleiders. Een contactpersoon voor de duo's (meestal gedragswetenschapper) ondersteunt bij het maken van de keuze.

Na de keuze volgt een klikgesprek. Vervolgens bouwen deelnemer en begeleider een vertrouwensband op, leren elkaar beter kennen en maken duidelijke afspraken over samenwerking en bereikbaarheid. De begeleiding is flexibel en gericht op wat nodig is, in het tempo en op de manier die bij de deelnemer past. Als de klik in de loop van de tijd verdwijnt, wordt dit open besproken; samen met de contactpersoon duo's kan dan gezocht worden naar aanpassing of een nieuwe begeleider. Gelijkwaardigheid blijft altijd de basis.

TIPS BIJ PRINCIPE 1 | ONDERSTEUNEN VANUIT DE KLIK

- Laat deelnemers zelf kiezen met wie ze samenwerken, wijs geen begeleiders toe.
- Zorg dat er binnen een organisatie altijd voldoende keus uit levensloopbegeleiders met verschillende profielen is.
- Bespreek bij aanmelding van de deelnemer verwachtingen, gewenste ureninzet en voorkeuren voor de begeleider.
- Gebruik profielen of korte filmpjes van levensloopbegeleiders als hulpmiddel bij de keuze. Laat de begeleiders deze profielen zelf up-to-date houden.
- Laat deelnemers eventueel iemand uit het eigen netwerk aandragen.
- Toets altijd of de gekozen begeleider geschikt is en voldoet aan de kwaliteitscriteria.
- Zorg dat dezelfde persoon nieuwe deelnemers én begeleiders aanneemt voor een betere match (dit kan de contactpersoon voor de duo's zijn).
- Volg het tempo van de persoon met autisme bij het maken van een keuze.
- Check voor het delen van een video van een begeleider of diegene er nog voor openstaat en of de beschikbaarheid nog gelijk is
- Plan een klikgesprek (kennismaking) om wederzijdse keuze te bevestigen.
- Bouw de samenwerking rustig op en geef ruimte om elkaar te leren kennen.
- Spreek duidelijk af hoe, wanneer en via welke kanalen contact wordt onderhouden tussen begeleider en deelnemer.
- De levensloopbegeleider hoeft niet altijd bereikbaar te zijn, maar afspraken hierover moeten helder zijn.
- Stimuleer regelmatig overleg over de klik – als structureel onderdeel van de begeleiding.
- Laat deelnemers weten bij wie ze terecht kunnen als ze iets willen bespreken over de klik (dit is doorgaans de contactpersoon voor de duo's).
- Laat begeleiders kennismaken met mensen die belangrijk zijn voor de deelnemer.
- Bespreek open en tijdig als de klik minder wordt en zoek gezamenlijk naar oplossingen of een nieuwe match.
- Laat de contactpersoon voor de duo's regelmatig (tenminste 2x per jaar) met de deelnemer evalueren hoe de klik en samenwerking verlopen en of de deelnemer nog tevreden is over de kwaliteit van de begeleiding.

PRINCIPE 2 | LEVENSBREED EN ZOLANG NODIG

Levensloopbegeleiding VAB brengt positieve beweging in het leven van een persoon met autisme. Ieder duo kan op een andere manier invulling geven aan de begeleiding, want geen mens is immers hetzelfde. Er zijn wel een aantal overeenkomsten:

Er wordt ondersteuning geboden op de momenten dat het nodig is én zolang als het nodig is – door één vertrouwde begeleider. Op basis van persoonlijke wensen, verwachtingen en mogelijkheden. En zonder doelen of tijdsdruk.

Doordat de vertrouwde begeleider beschikbaar is om samen naar oplossingen te zoeken, op het moment dat dat nodig is, is er minder uitval en verergering van klachten. Hulp vragen wordt makkelijker en problemen stapelen zich minder op. Begeleidingsuren kunnen flexibel op- en afgeschaald worden, zonder het risico de begeleiding te verliezen als het een (langere) periode goed gaat.

Eén levensloopbegeleider voor (bijna) alle ondersteuningsbehoeften

In de inrichting van ons sociaal domein zijn er in de loop van de jaren verschillende loketten en afdelingen ontstaan. Dat werkt soms goed en soms averechts. Mensen of gezinnen met ondersteuningsvragen op meerdere vlakken, kunnen vrij snel te maken krijgen met een aanzienlijk aantal verschillende instanties met verschillende contactpersonen. Het gebeurt met regelmaat dat deze verschillende betrokkenen elkaar niet kennen of spreken. Terwijl zij allen betrokken zijn bij hetzelfde gezin of dezelfde persoon. Bij Levensloopbegeleiding VAB gaat dat anders.



Levensbegeleiding VAB richt zich op alle domeinen: onderwijs, werk, relaties, hulpverlening en vrije tijd. Over de traditioneel en juridisch onderscheiden levensdomeinen heen. Dat betekent niet dat levensloopbegeleiders over al deze domeinen diepgaande kennis hebben. Wanneer er een ondersteuningsbehoefte is die door de levensloopbegeleider niet geboden kan worden (zoals bijvoorbeeld specialistische ggz of dagbesteding), kan de levensloopbegeleider ondersteunen bij het activeren van passende hulp. De levensloopbegeleider blijft daarbij als contactpersoon aan de zijlijn aanwezig.

Levensloopbegeleiders krijgen van de organisatie de ruimte om de tijd te nemen voor kennismaking en vertrouwen opbouwen, omdat we weten dat dit een basis legt om vervolgens op andere gebieden beweging te brengen. Dit is, zeker voor mensen met autisme, een belangrijke succesfactor. Uit de pilot die van 2019 tot 2024 heeft gedraaid, is overtuigend gebleken dat na het eerste jaar de begeleidingsuren aanzienlijk afnemen. Er ontstaat ruimte voor preventief contact.

De Levensloopbegeleider doet wat nodig is en sluit daarbij aan bij wat de deelnemer wil en kan. Dat betekent dat de werkzaamheden divers kunnen zijn. Denk bijvoorbeeld aan coachende gesprekken, maar ook aan meegaan naar belangrijke afspraken, aanpassingen regelen op werk of school, samen iets ondernemen wat de deelnemer (nog) niet zelf kan of durft of spreken met naasten en andere hulpverleners. Alles wat nodig is om ontwikkeling en beweging in het leven van de deelnemer te brengen.

Werken aan doelen, kan veel stress geven, in het bijzonder bij mensen met autisme. Onderschat de gevolgen van deze stress niet: dit betekent vaak een drempel om een doel te halen. Want wat gebeurt er als je een doel behaalt? Houdt de begeleiding dan op? En als je het doel niet behaalt, heb je dan gefaald? Word je doorverwezen naar andere hulp? Het hebben en moeten behalen van een doel, geeft iemand met autisme soms indirect de indruk dat jezelf zijn niet goed genoeg is. Ieder moment van evalueren, waar urentoekenning en verlenging van begeleiding aan gekoppeld is, geeft doorgaans weken van tevoren stress, spanning en heeft invloed op het dagelijks functioneren. Bij Levensloopbegeleiding VAB werken we daarom anders.

Positieve beweging brengen

Levensloopbegeleiding VAB brengt positieve beweging in het leven van de deelnemer. Hoe dat er precies uit ziet, verschilt per persoon en zelfs per situatie. Wat werkt, hangt bijvoorbeeld af van de levensfase waarin een deelnemer zit, maar ook van andere omstandigheden en welke wensen en verwachtingen de deelnemer heeft. Levensloopbegeleiding is anders dan contact met een maatje of met een behandelaar. De levensloopbegeleider werkt met de deelnemer aan ontwikkeling, beweging en afname van terugval, stress en onzekerheid.

Positieve beweging is niet alleen voor de deelnemer van belang. Ook de levensloopbegeleider is voortdurend in beweging. Die zoekt namelijk steeds naar welke inzet het beste past op dat moment. Waar nodig vraagt de levensloopbegeleider tips of ondersteuning van de expertgroep of andere samenwerkingspartners. De levensloopbegeleiding heeft eigen expertise en ervaring en hoeft niet op alle ondersteuningsbehoeften direct een passend antwoord te hebben. Juist de gezamenlijke zoektocht is helpend en geeft een oplossing op maat.

*"Ik geloofde dat autistische mensen langzaamaan iets nieuws moeten wennen. Mijn deelnemer ging één keer begeleid met de bus en kon het daarna zelf" –
levensloopbegeleider*

Een voorbeeld:

Een deelnemer geeft aan dat ze het spannend vindt om boodschappen te doen. De levensloopbegeleider kan een aantal keer samen met haar boodschappen doen. Zo

werken zij samen aan vertrouwd raken met elkaar en kunnen zij een antwoord proberen te vinden op de vraag: waarom is het toch zo spannend om boodschappen te doen? (Wensen en verwachtingen achterhalen).

Als de deelnemer boodschappen wil leren doen, dan kunnen deelnemer en levensloopbegeleider een tijdje samen gaan om er routine in te ontwikkelen (zelfbewustzijn en eigen regie vergroten).

Nadat zij een aantal keren samen boodschappen hebben gedaan, kan het zo zijn dat de deelnemer het zelf kan. Dan is er beweging gebracht in het leven van de deelnemer.

Merken zij dat het waarschijnlijk erg lang zal duren voor de deelnemer het alleen kan of dat het misschien wel nooit alleen zal kunnen, dan is het de taak van de levensloopbegeleider om in overleg met de deelnemer iemand te zoeken die dit voortaan (met haar) kan gaan doen (omgeving betrekken en maatwerk regelen).

Dit is dan namelijk de gewone taak 'begeleiding'. Het brengt geen beweging in iemands leven. Het is dan iets wat voor langere periode nodig is om de deelnemer te ontlasten.

Achterhalen van wensen en verwachtingen

Levensloopbegeleiding VAB werkt niet met doelen, maar met wensen en verwachtingen. Om te ontdekken van die wensen en verwachtingen zijn, moet een levensloopbegeleider goed kunnen luisteren en doorvragen. Bovendien kunnen verwachtingen veranderen. Daarom is het belangrijk om ze regelmatig te evalueren. Zijn we nog met de goede dingen bezig? Op een goede manier? Moeten we de verwachtingen bijstellen of nieuwe verwachtingen formuleren? Of zijn er nieuwe vragen? De deelnemer en de levensloopbegeleider blijven daarin onderzoekend en nieuwsgierig.

Na het vervullen van wensen en verwachtingen, kan er ruimte ontstaan voor nieuwe wensen die samen opgepakt kunnen worden. Na verloop van tijd kan er een situatie ontstaan waarbij de beschikbaarheid van de levensloopbegeleider op de achtergrond, voldoende is om zélf dingen op te pakken. Er is dan minder of zelfs een periode geen contact meer nodig.

Zelfbewustzijn en eigen regie vergroten



Sommige autistische mensen richten zich sterk op het voldoen aan verwachtingen van anderen. Daardoor kan het soms gebeuren dat een deelnemer erg gaat leunen op de mening van de levensloopbegeleider. Het is belangrijk dat levensloopbegeleider en deelnemer samen goed in de gaten blijven houden wat de deelnemer zélf wil en nodig heeft, zodat die altijd de regie houdt.

Toch kan het soms nodig zijn om de regie tijdelijk over te nemen, bijvoorbeeld in een crisissituatie. Als de deelnemer en de levensloopbegeleider een vertrouwensband hebben, zoals vaak bij Levensloopbegeleiding VAB, is dat in deze situatie extra waardevol. Is de crisis geweken? Dan krijgt de deelnemer meteen de eigen regie weer terug.

Creatieve oplossingen welkom

Bij Levensloopbegeleiding VAB staan de wensen van de deelnemer en het brengen van beweging voorop. Hoe een levensloopbegeleider dat doet, kan die grotendeels zelf invullen. Zolang een levensloopbegeleider veilig en integer werkt en de eigen grenzen goed in de gaten houdt, is er veel ruimte voor creatieve oplossingen. Als de levensloopbegeleider ergens over twijfelt, kan die dat in de expertgroep bespreken. Als er iets nodig is wat de levensloopbegeleider niet kan bieden, betreft die daarvoor andere professionals.

Voorbeeld: Als een deelnemer veel ziek is van school, omdat school te stressvol is, dan zoekt de levensloopbegeleider samen met de deelnemer naar een stressverlagende oplossing. Zoals vier dagen naar school in plaats van vijf. Zo kan de deelnemer op woensdag bijkomen en het op de andere dagen beter volhouden.

Bij sommige mensen met autisme kan orde in de chaos brengen en prioriteren lastig zijn. Een levensloopbegeleider kan daarbij helpen door elke week even samen de post door te nemen en te kijken welke acties daarop moeten volgen moeten volgen.

Grenzen aan levensloopbegeleiding

Een levensloopbegeleider kan niet alles. En dat hoeft ook niet. Als er ondersteuning nodig is die de levensloopbegeleider niet kan bieden, schakelt die hulp in. Het is belangrijk om daarbij geen onnodige risico's te nemen en het veilig te houden voor zowel deelnemer als levensloopbegeleider. Specifieke (financiële) vraagstukken laat de levensloopbegeleider over aan (financieel) deskundigen. En ook als een deelnemer medische of psychische hulp nodig heeft, schakelt de levensloopbegeleider passende professionele hulp in.

Het is belangrijk dat levensloopbegeleiders zich bewust zijn van het 'helpersyndroom'. Elke levensloopbegeleider wil graag helpen, maar soms heeft de levensloopbegeleider de op dat moment benodigde bagage niet in huis. Dan is de deelnemer misschien beter geholpen als de levensloopbegeleider ondersteunt bij het vinden van de juiste hulpverlener of een andere levensloopbegeleider. Intervisie, contactpersonen duo's of procesbegeleiders kunnen helpen bij het maken van deze afwegingen.

Samenwerken met de omgeving en maatwerk regelen

Een levensloopbegeleider doet wat nodig is om positieve beweging te brengen in het

leven van de deelnemer. Dat kunnen ook gesprekken met mensen uit de omgeving van de deelnemer, of andere hulpverleners, zijn. Ook kan het dat een levensloopbegeleider, ter ondersteuning, meegaat naar een gesprek op werk of op school, een maatwerkoplossing regelt of ondersteunt bij het (laten)oppakken van praktische zaken.

Levensloopbegeleiders fungeren vaak als een spin in het web voor de mensen die om de deelnemer heen staan en vertegenwoordigen de belangen van de deelnemer. De mensen om de deelnemer heen zijn daarom belangrijk voor de levensloopbegeleider. Het is aan te raden dat bij de start van de levensloopbegeleiding de deelnemer en de begeleider samen het netwerk in kaart brengen. Denk daarbij aan het informele netwerk (familie, vrienden, collega's, burens) en het netwerk met professionals (orthopedagogen, psychologen, jobcoaches, artsen, etc).



Als een levensloopbegeleider met minderjarigen werkt of met mensen met onvoldoende eigen regie dan krijgt de levensloopbegeleider vanzelfsprekend te maken met ouders of verzorgers. De levensloopbegeleider moet er hierbij goed op letten dat ook in dit contact de focus steeds ligt op de gewenste beweging van de deelnemer. Daarom houdt de levensloopbegeleider altijd zo goed mogelijk contact met de deelnemer zelf. Begeleidt de

levensloopbegeleider een kind? Dan zal de focus steeds meer verschuiven naar contact met het kind zelf naarmate het ouder wordt.

Ook voor (jong)volwassenen kunnen ouders/verzorgers belangrijk zijn. Het is belangrijk dat de levensloopbegeleider zorgt dat het contact met hen goed is, zodat zij soepel kunnen samenwerken en afstemmen als dat nodig is. Als de levensloopbegeleider in een situatie komt waarin de belangen van de naasten anders zijn dan die van de deelnemer, dan is de levensloopbegeleider er in eerste instantie voor de deelnemer.

In elk contact met mensen uit het netwerk van de deelnemer staat transparantie voorop. Het is aan de levensloopbegeleider om ieders rol helder te houden en nooit zonder toestemming van de deelnemer contact te hebben over de deelnemer met anderen. Daarnaast houdt de levensloopbegeleider zich als zorgprofessional natuurlijk ook aan landelijk [geldende meldcodes](#) en AVG wetgeving.

Zolang nodig

Zolang nodig, dat kan betekenen: een leven lang. En levenslang is een term die direct weerstand op kan roepen bij beleidsmakers. Zo kort mogelijk, zo zelfstandig mogelijk en zo licht mogelijk, dat is wat we doen om de uitgaven in het sociaal domein behapbaar te houden. En dat is een prachtig en noodzakelijk streven. Maar autisme is niet tijdelijk. Het is een wezenlijk onderdeel van wie iemand is. Levensloopbegeleiding VAB geeft erkenning

voor dit feit.

Iemand met autisme kan op meerdere momenten in het leven behoefte hebben aan een vorm van ondersteuning. Het is onnodig om dit op verschillende momenten, bij verschillende balies en zorgloketten, uit te moeten leggen en aan te moeten tonen. Daarom is Levensloopbegeleiding VAB op de achtergrond aanwezig, juist ook als het goed gaat. Zonder dat er kosten worden gemaakt voor ondersteuning op momenten dat er geen ondersteuningsbehoefte is. Het duo blijft bestaan. Totdat het weer nodig is, of de deelnemer aangeeft dat ook dat niet meer nodig is.

"Bij mijn gemeente moet ik elk jaar opnieuw aantonen dat ik nog autistisch ben om hulp te mogen houden. Ik vind dat eigenlijk een beetje raar. Het is toch geen ziekte die ineens kan genezen? Het is gewoon deel van wie ik ben" - deelnemer

De stress omtrent recht op ondersteuning, uren-toekenning, verlenging, evaluatiemomenten en herhaaldelijk met verschillende, nieuwe mensen kennis te moeten maken, is aanzienlijk. Passend Beschikken bij levensloopbegeleiding VAB neemt een groot deel van deze stress weg. Door het beschikkingsproces te verbeteren en passende looptijd van een beschikking de norm te maken, krijgen deelnemers tijd en ruimte om ondersteuning optimaal te benutten. Met een minimale looptijd van drie jaar, ervaren deelnemers deze rust al.

Het meeste effect zien we als er helemaal geen her-indicaties nodig zijn of met afgebakende periodes en tussentijdse evaluaties gewerkt wordt. Op deze manier wordt er preventief of vroegtijdig ondersteund, waardoor het oplopen van de problematiek wordt voorkomen. Crises kunnen hiermee worden voorkomen. Daarnaast is er geen angst om te erkennen dat het goed gaat, want de ondersteuning mag ook dan op de achtergrond beschikbaar blijven.

Op- en afschalen en waakvlamcontact

Levensloopbegeleiding is er gedurende iemands hele levensloop, maar hoeft lang niet altijd even intensief te zijn. Daarom kunnen deelnemer en levensloopbegeleider binnen de methode Levensloopbegeleiding VAB de intensiteit van het contact op- en afschalen naar behoefte van de deelnemer.

Er kunnen er periodes zijn, waarin er weinig contact is tussen deelnemer en levensloopbegeleider. Dat betekent niet meteen het einde van de Levensloopbegeleiding, maar gewoon een rustiger periode. Het contact in zo'n periode noemen we waakvlamcontact. Krijgt de deelnemer weer meer behoefte aan begeleiding? Dan pakken levensloopbegeleider en deelnemer het contact weer intensiever op. De ruimte om op- en af te schalen zonder dat daarvoor eerst een indicatietraject moet worden doorlopen, zorgt dat levensloopbegeleider en deelnemer

snel kunnen schakelen en zo kunnen voorkomen dat spanning oploopt of klachten verergeren.

Hoe is dit op- en afschalen in te richten? Voor de start van de begeleiding maakt de organisatie met de persoon met autisme een inschatting over de benodigde uren. Dit aantal lag tijdens de pilot Levensloopbegeleiding VAB gemiddeld rond de 2,5 uur per week. Deze uren zijn een schatting en worden voor een langere periode (liefst minimaal drie jaar) voor deze deelnemer gereserveerd in een persoonlijk tegoed.

De begeleiding neemt in intensiteit toe en af al naar gelang nodig. Soms intensief, soms ook langdurig slechts op 'waakvlam'-niveau. De Levensloopbegeleider kan extra worden ingezet als dat nodig is en minder waar dat kan. Tijdig opschalen kan escalaties voorkomen en werkt daardoor preventief. Bovendien wordt er door de mogelijkheid tot waakvlamcontact nooit meer ondersteuning ingezet dan er nodig is.

Deelnemers aan de pilot gaven aan dat het voor hen een kleinere stap is om hulp te vragen aan de vertrouwde levensloopbegeleider, dan om een nieuwe aanvraag bij een gemeente of organisatie te doen. Voor iedereen, zeker ook mensen met autisme, is het aanmeldproces voor passende hulp een zeer onzeker periode, die over het algemeen te lang duurt en waarbij er een kans is dat de problemen tussentijds oplopen. De momenten van kennismaking, zorgen delen, uren toegekend krijgen, verlengingen aanvragen, zorgen voor een enorme piek in stressbeleving voor mensen met autisme. Door vrijheid te hebben om op- en af te schalen wanneer nodig, verdwijnt een aanzienlijk deel van deze stress.

"Een doel heeft een richting en een tijdsaspect. Dat suggereert een maakbaarheid die er in werkelijkheid niet altijd is. Als iemand met autisme een doel niet haalt, voelt dat vaak als falen. Doelen kunnen daardoor frustrerend zijn en juist averechts werken. Indirect geeft een doel de boodschap dat je niet goed bent zoals je bent, dat er iets aan jou als persoon moet veranderen. Door te werken met wensen en verwachtingen, los je dat op"-
levensloopbegeleider

Rapporteren van de levensloopbegeleiding

Ook binnen een vrije begeleidingsvorm als Levensloopbegeleiding VAB is rapporteren noodzakelijk. Het is aan de zorgorganisatie om te bepalen hoe dit moet gebeuren. Aan te raden is om minimaal eens per maand de deelnemer en levensloopbegeleider te laten rapporteren hoe het gaat. En om hoe vaak, op welke manier en hoe zij rapporteren door hen onderling af te laten stemmen. Of aan te passen aan het systeem wat daarvoor binnen de organisatie geldt. Vanuit gelijkwaardigheidsperspectief raden wij een systeem aan wat voor zowel de deelnemers als de levensloopbegeleider inzichtelijk is.

Beoordelen of de levensloopbegeleiding goed verloopt

De belangrijkste persoon die bepaalt of de levensloopbegeleiding goed verloopt, is de deelnemer. Naast de deelnemer, bepaalt ook de zorgorganisatie of de kwaliteit van de geboden levensloopbegeleiding voldoende is.

Dat kan op de volgende manier:

- Tweemaal per jaar belt een contactpersoon duo's alle deelnemers om te vragen of zij nog tevreden zijn en of ze nog vragen hebben. De deelnemer mag buiten deze tijden om ook altijd zelf contact opnemen met de contactpersoon duo's. Meer informatie over deze 'belronde' staat in bijlage 2.1.
- Eenmaal per jaar belt een procesbegeleider met de levensloopbegeleider om te horen hoe die vindt dat het gaat.
- Levensloopbegeleiders hebben zes keer per jaar intervisie met andere levensloopbegeleiders onder begeleiding van een vaste procesbegeleider.
- Meerdere keren per jaar krijgen de levensloopbegeleiders scholing en training aangeboden.
- Er wordt minimaal eens per maand kort gerapporteerd over de voortgang, in een rapportage die zowel voor deelnemer als levensloopbegeleider inzichtelijk is.



Stoppen van de samenwerking met een levensloopbegeleider

Als een deelnemer niet tevreden is, dan kan en mag die dit altijd aankaarten bij de levensloopbegeleider. Misschien kan de levensloopbegeleider iets veranderen waardoor de deelnemer weer tevreden is met het contact.

Als de zorgorganisatie constateert dat de kwaliteit van geboden levensloopbegeleiding onvoldoende, niet (langer) passend of veilig ⁴is, dan bespreken zij dat met de levensloopbegeleider en de deelnemer. Als er geen verbetering mogelijk is, kunnen zij de Levensloopbegeleiding eenzijdig stoppen. De deelnemer mag dan een nieuwe levensloopbegeleider kiezen.

⁴ Meer over veiligheid is te lezen in bijlage 2.2

In het kort

Levensloopbegeleiding VAB richt zich op het brengen van positieve beweging in het leven van mensen met autisme, afgestemd op hun wensen, tempo en situatie. De begeleiding is er voor alle levensgebieden (levensbreed) en zolang nodig: de intensiteit kan worden op- of afgeschaald, afhankelijk van de behoefte van de deelnemer. Er wordt niet gewerkt met doelen, maar met wensen en verwachtingen, om eigen regie en zelfbewustzijn te versterken. De levensloopbegeleider staat naast de deelnemer, biedt maatwerk, en betreft waar nodig de omgeving of andere professionals.

Creativiteit en veiligheid staan centraal, met duidelijke grenzen aan wat de begeleider kan bieden. Regelmatige intervisie en evaluaties tussen deelnemer en levensloopbegeleider zorgen voor kwaliteit en continuïteit. Door de afwezigheid van vaste einddata of her-indicaties ontstaat rust en stabiliteit. De begeleiding stopt pas wanneer deelnemer of begeleider dat in overleg wenselijk vindt. Vaak kiest de deelnemer daarna een nieuwe levensloopbegeleider. Door deze manier van werken ontstaat duurzame ondersteuning, gericht op groei, autonomie en blijvende positieve beweging in het leven van de deelnemer.



TIPS BIJ PRINCIPE 2 | LEVENSBREED EN ZOLANG NODIG

Basisprincipes

- De levensloopbegeleider is aanspreekpunt voor alle levensgebieden.
- Laat de begeleiding meegroeien met de levensfase en behoeften van de deelnemer.
- Werk zonder einddatum of vaste doelen; volg het ritme van de deelnemer.
- Geef tijd om vertrouwen op te bouwen – vooral bij de start.
- De levensloopbegeleider werkt in overleg en doet wat nodig is.
- Houd ruimte voor op- en afschalen en waakvlamcontact.

Werkwijze voor levensloopbegeleiders

- Focus op positieve beweging in plaats van doelgericht resultaat.
- Achterhaal en evalueer regelmatig wensen en verwachtingen.
- Stimuleer zelfbewustzijn en eigen regie, maar wees bereid tijdelijk over te nemen bij crisis.
- Zoek naar creatieve oplossingen, passend bij de situatie van de deelnemer.
- Werk (waar nodig, mogelijk en gewenst) samen met de omgeving, zoals familie, partner, school, werk en zorgverleners.
- Houd het contact met naasten open, maar focus op de deelnemer.
- Wees voorspelbaar en betrouwbaar: “zeg wat je doet en doe wat je zegt.”
- Bewaak eigen grenzen en bespreek valkuilen in intervisie.
- Rapporteer maandelijks op een manier die voor de deelnemer en jou inzichtelijk is en maak hier ook afspraken over met de zorgorganisatie.

Werkwijze voor de organisatie

- Gebruik *Passend Beschikken* voor langere beschikkingsduur (minimaal 3 jaar) om stress te verminderen.
- Investeer in een langere kennismakingsperiode tussen begeleider en deelnemer.
- Sta langdurige waakvlamcontacten toe zonder afsluiting.
- Bespreek regelmatig of de begeleiding nog beweging brengt in het leven van de deelnemer.
- Stimuleer levensloopbegeleiders om zich te blijven ontwikkelen via training en intervisie.

- Organiseer evaluaties op een autismevriendelijke manier.
- Laat contactpersonen duo's twee keer per jaar contact hebben met deelnemers voor feedback.
- Laat procesbegeleiders jaarlijks de levensloopbegeleiders spreken.
- Bespreek uren regelmatig om zicht te houden en bij te kunnen sturen, wanneer nodig.
- Stop begeleiding als de kwaliteit of veiligheid niet meer gewaarborgd is, in overleg met deelnemer. En zoek, wanneer mogelijk, een nieuwe begeleider.

PRINCIPE 3 | LOKAAL EXPERTTEAM

Lokaal expertteam levensloopbegeleiders

Geen levensloopbegeleider is diplomaat, jurist, autisme-expert, zorgaanboddeskundige, topcoach, opvoedspecialist, onderwijsgoeroe en mediator in één.

De Levensloopbegeleiders van één gemeente, regio of organisatie vormen daarom samen een lokaal expertteam. In deze groep zitten 10-14 levensloopbegeleiders. Ze hebben een vast aanspreekpunt, de procesbegeleider, die de intervisie faciliteert, de trainingen organiseert en fungeert als aanspreekpunt voor de begeleiders.



Een expertteam vormt een samenwerkingsverband en komt regelmatig samen. Door kennis te delen ontstaat er een grotere slagkracht. Bijvoorbeeld op het vlak van onderhandelen met instanties, wetgeving en schuldhulpverlening. Daarnaast kan een levensloopbegeleider zich op deze manier steeds blijven ontwikkelen. Ook kan (tijdelijk) de hulp van een andere levensloopbegeleider worden ingeschakeld voor een andere deelnemer.

Leren & ontwikkelen

Levensloopbegeleiders VAB vormen idealiter een diverse mix aan mensen met verschillende achtergronden en ervarings- en kennisniveaus. Daarom is er flexibiliteit en maatwerk nodig om Leren & Ontwikkelen op een passende manier aan te bieden. Daarnaast vinden sommige deelnemers en naasten het ook interessant om af en toe een themabijeenkomst bij te wonen.

Bij Leren & Ontwikkelen gaan we binnen de methode Levensloopbegeleiding VAB uit van drie pijlers:

Ervaringsdeskundigheid

De methode is opgezet met en (mede) door mensen met autisme. Hun stem klinkt door in de hele methode en was ook sterk aanwezig in het trainingsprogramma in de pilot. Wie echt aan de slag gaat met Levensloopbegeleiding VAB doet er dan ook goed aan dit perspectief ook (of zelfs juist) binnen de scholing en training een grote rol te geven. Want wie kan er nu beter aangeven wat er nodig is dan de mensen die het zelf nodig hebben?

Praktisch

Hoewel het goed kan zijn om theoretisch onderlegd te zijn, is het voor de methode Levensloopbegeleiding VAB vooral van belang dat de training en scholing praktisch is. Ze geven handvatten aan levensloopbegeleiders waar ze meteen mee aan de slag kunnen.

Samen

Samen leren is één van de krachten van Levensloopbegeleiding VAB. In een goed opleidings- en trainingsprogramma is er daarom ruimte voor verschillende invalshoeken over autisme. Ook de diversiteit in het team levensloopbegeleiders is belangrijk. Verschillende meningen, ervaringen en persoonlijkheden zorgen ervoor dat levensloopbegeleiders elkaar kunt helpen om te doen wat nodig is voor de deelnemers.

Introductieprogramma

Voor een nieuwe expertgroep van start gaat met deelnemers, is het goed een introductieprogramma aan te bieden. Zo starten alle begeleiders met hetzelfde uitgangspunt. In bijlage 3.1 staat meer informatie over het inwerk- en trainingsprogramma uit de pilot Levensloopbegeleiding VAB. Zorgorganisaties die met Levensloopbegeleiding VAB aan de slag gaan kunnen ervoor kiezen dit in grote lijnen over te nemen. Zij kunnen er echter ook voor kiezen om het expertteam trainingen aan te bieden die reeds binnen de eigen organisatie beschikbaar zijn.

In het introductieprogramma binnen de pilot Levensloopbegeleiding VAB:

- Maakte het expertteam kennis met de uitgangspunten van, en visie achter, Levensloopbegeleiding VAB.
- Leerden zij over de (veranderende) rol van autisme in onze samenleving.
- Kregen ze handvatten om inclusief te werken en de eigen regie van de deelnemer te versterken.
- Leerden ze om vanuit verschillende invalshoeken te kijken naar autisme en naar de vele levensgebieden van de deelnemer.
- Kregen ze handvatten om samen te werken met mensen uit de omgeving van de deelnemer.



Training

Van levensloopbegeleiders VAB wordt verwacht dat ze een lerende en nieuwsgierige houding hebben en het vermogen tot (zelf)reflectie. Mensen met autisme geven aan dat de klik met een begeleider vooral bepaald wordt door houdingsaspecten en minder door kennis over autisme. "Ik word anders vanuit mijn autisme (probleem) bekeken in plaats vanuit mijzelf als persoon", is een veel gehoorde uitspraak. Vaak ervaren mensen met autisme dat begeleiders die vanuit kennis werken al een eigen invulling of oordeel geven waardoor het contact op dat moment niet meer vanuit afstemming gebeurt.

Wat autisme precies is en hoe mensen met autisme daar wel of geen hinder van ondervinden, is per persoon verschillend. De meningen over wat goed is en welke theorie de juiste, zijn enorm verdeeld. Het trainingsaanbod is zo samengesteld, dat

levensloopbegeleiders een goede indruk krijgen van de verschillende invalshoeken om te kijken naar autisme.

In alle trainingen tijdens de pilot speelde ervaringsdeskundigheid een centrale rol. Zo leerden de levensloopbegeleiders om zo goed mogelijk aan te sluiten op de leefwereld van de deelnemers. De trainingen werden gegeven door diverse professionals. Onder hen waren ervaringsdeskundige trainers die zelf autistisch zijn, trainers met familie-ervaringsdeskundigheid en trainers die op een andere manier ruime ervaring hebben met autisme en/of inclusie.

De kennis die de levensloopbegeleiders opdoen tijdens de trainingen komt idealiter terug in de intervisie. De procesbegeleider kan helpen om de informatie toe te passen in de dagelijkse praktijk.

Intervisie

Voor een goedlopende expertgroep faciliteert een procesbegeleider zes keer per jaar een verplichte intervisiebijeenkomst. De procesbegeleider is verantwoordelijk voor een veilig en positief leerklimaat. Tijdens die bijeenkomsten bewaakt het team met elkaar de kwaliteit en uitgangspunten van de Levensloopbegeleiding.

De intervisie heeft als doel om gezamenlijk te leren en door zelfreflectie professioneel in ontwikkeling te blijven. Er is géén hiërarchische verhouding: iedereen leert van elkaar. Wel is de procesbegeleider altijd aanwezig als structuurbewaker en gespreksleider.

De intervisie is uiteraard vertrouwelijk, de informatie uit deze gesprekken wordt niet gedeeld buiten deze groep en buiten het moment. Als er casuïstiek wordt ingebracht, is dit met het doel om te kijken naar het eigen leerproces van de levensloopbegeleider.

In het kort

Levensloopbegeleiders VAB werken in lokale expertteams waarin zij via training, scholing en intervisie hun kennis en vaardigheden versterken. Door samenwerking binnen een expertteam kunnen begeleiders kennis delen en elkaar ondersteunen, bijvoorbeeld bij complexe situaties of contact met instanties. Elk team heeft een procesbegeleider die de intervisie leidt, scholing organiseert en als aanspreekpunt fungeert.

Nieuwe expertteams volgen een introductieprogramma over de visie en werkwijze van Levensloopbegeleiding VAB, inclusief trainingen door ervaringsdeskundigen en professionals. De opgedane kennis wordt in intervisie verder verdiept en toegepast in de praktijk. Zo blijven begeleiders zich ontwikkelen en wordt de kwaliteit van de begeleiding duurzaam geborgd.

TIPS BIJ PRINCIPE 3 | LOKAAL (LEREND) EXPERTTEAM

Opbouw van het expertteam

- Vorm lokale expertteams van 6–14 levensloopbegeleiders per regio of organisatie.
- Laat het expertteam gezamenlijk training volgen en verdeel intervisie in subgroepen van 5–7 personen.
- Combineer begeleiders met verschillende achtergronden en kennisniveaus.
- Wijs een procesbegeleider aan voor intervisie, training en advisering.
- De procesbegeleider waarborgt veiligheid, structuur en communicatie binnen het team.
- Stimuleer samenwerking tussen procesbegeleiders van verschillende groepen.
- Zorg dat levensloopbegeleiders voor hun inkomen niet volledig afhankelijk zijn van de levensloopbegeleiding (zodat waakvlamcontact mogelijk is).

Leren & Ontwikkelen

- Baseer scholing en training op drie pijlers: Ervaringsdeskundigheid, praktische toepasbaarheid en samen leren
- Maak intervisie verplicht (minimaal zes keer per jaar).
- Zorg dat intervisie veilig, vertrouwelijk en niet-hiërarchisch verloopt.
- Bespreek casuïstiek om te leren, niet om te beoordelen.
- Laat kennis uit trainingen terugkomen in intervisie.
- Ontwikkel een introductieprogramma met basiskennis autisme en visie van Levensloopbegeleiding VAB.
- Bied trainingen door ervaringsdeskundigen en professionals.
- Stop de samenwerking een levensloopbegeleider bij onvoldoende inzet of aanwezigheid bij training/intervisie.



PRINCIPE 4 | VANUIT AUTISME BEKEKEN

Kijken vanuit autisme

De inzet van ervaringsdeskundigheid autisme is waardevol en onmisbaar voor organisaties die levensloopbegeleiding VAB aanbieden. Immers: alleen mensen met autisme kunnen aangeven hoe autisme bij hen werkt.

Tijdens de ontwikkeling van Levensloopbegeleiding VAB heeft VAB daarom voortdurend 'vanuit autisme gekeken'. Dat betekent dat bij alle facetten van de ontwikkeling en uitvoering mensen met autisme een belangrijke rol speelden. Ook de medewerkers, trainers en adviseurs zonder autisme leerden op die manier over de visie van VAB ⁵en 'vanuit autisme kijken'. Deze manier van werken is in overeenstemming met het VN-verdrag wat stelt: Niets over ons, zonder ons.

Wie aan de slag wil met Levensloopbegeleiding VAB kan dan ook niet om ervaringskennis en ervaringsdeskundigen heen. Zij vormen het hart van de methode. Dat betekent dat er bij het opzetten van een lokale groep niet alleen gezocht moet worden naar deelnemers, levensloopbegeleiders, procesbegeleider(s) en een contactpersoon duo's, maar er ook nadrukkelijk lokale (ervarings)deskundigheid aangehaakt moet worden.

Hieronder is te lezen hoe Levensloopbegeleiding VAB is ontwikkeld. Daarnaast staat er uitgelegd welke manieren van kijken naar autisme er zijn en hoe die van invloed zijn op de begeleiding. Ook is er te lezen wat daarbinnen de uitgangspunten zijn voor Levensloopbegeleiding VAB.

Achtergrond van Levensloopbegeleiding VAB

Levensloopbegeleiding VAB is gestart in 2019. Het Ministerie van VWS vroeg Vanuit Autisme Bekeken toen om een nieuwe vorm van levensloopbegeleiding te bedenken en te testen met 100 mensen met autisme. Dit werd de pilot Levensloopbegeleiding VAB. Deze pilot werd een succes. Deelnemers ervaren meer kwaliteit van leven, meer empowerment, voelen zich meer van



betekenis en leveren een grotere bijdrage aan de maatschappij. Hun naasten staan er niet meer alleen voor en voelen zich psychisch en lichamelijk beter.

Per 1 januari 2024 zijn de deelnemers en levensloopbegeleiders uit de pilot overgedragen aan de organisatie Metgezel. Zij zijn door het ministerie van VWS gevraagd om de

⁵ Zie hiervoor ook bijlage 4.1

groepen over te nemen.

Vanuit Autisme Bekeken kreeg een nieuwe opdracht, namelijk: ervoor zorgen dat Levensloopbegeleiding VAB in gemeenten in Nederland beschikbaar komt voor alle mensen met autisme. In 2024 en 2025 was er contact met alle Nederlandse gemeenten. Daaruit kwam naar voren dat veel van hen de meerwaarde zien. Tegelijkertijd is het inkopen van een methode geen gemeentelijke taak, maar een taak die belegd is bij zorgorganisaties. Daarom is de methode vanaf eind 2025 voor iedereen gratis beschikbaar via www.levensloopbegeleidingvab.nl.

Het einde van dit project betekende ook het einde van Stichting Vanuit Autisme Bekeken (VAB). Daarmee kwam er een einde aan ruim 13 jaar inspireren en innoveren voor een autisme-inclusieve maatschappij. Ervaringsdeskundigheid en -kennis waren binnen VAB altijd leidend. Mensen met en zonder autisme werkten er gelijkwaardig en op alle niveaus met elkaar samen.

"De visie van VAB betekent voor mij dat ik niet werk om de deelnemer te helpen aan te passen aan de maatschappij, maar om te helpen zichzelf te ontwikkelen en haar daarin bij te staan. Het zorgt er nog meer voor dat ik haar als mens benader met een unieke ontwikkeling"- levensloopbegeleider

Het belang van (autisme)inclusief werken

Samenwerken met ervaringsdeskundigen vraagt van de organisatie een inclusieve werkomgeving. Een inclusieve organisatie gaat uit van verschillen tussen mensen en biedt een omgeving waarin iedereen zichzelf kan zijn en begrepen kan worden. Dit is om meerdere redenen belangrijk.

Mensen met autisme kunnen uit eigen ervaring delen, zij ervaren van binnenuit hoe autisme bij hen werkt. Zij ervaren ook direct de effecten van stigmatisering en uitsluiting. En van kansrijke omstandigheden en succesvolle aanpassingen. Daardoor zijn zij onmisbaar in het ontwikkelen van begeleidingsmethodes voor mensen met autisme zoals Levensloopbegeleiding VAB. Bovendien kunnen de mensen die Levensloopbegeleiding ontvangen, het beste input en feedback geven op de methode en begeleiding. Zij weten precies wat werkt en waar kan worden verbeterd. Het geeft een organisatie onmisbare input over de werkwijze.

Naastbetrokkenen, die van dichtbij – maar wel buitenaf – ervaren hoe autisme werkt bij hun partner, kind of andere naaste. Zij ervaren welke impact autisme heeft op hun relatie en het gezin. Ook hun visie is onmisbaar.

Mensen zonder autisme kunnen leren van iemand die op een andere manier waarneemt, denkt, voelt en zich ontwikkelt dan zichzelf. In de samenwerking met ervaringsdeskundigen

kunnen mensen zonder autisme zich (tot op zekere hoogte) capaciteiten eigen maken, beter leren rekening te houden met anderen en beter begrijpen waar gedrag vandaan komt. Door goed samen te werken en een open houding te hebben, kunnen ook zij leren om vanuit autisme te gaan kijken.

Ervaringsdeskundigen kunnen voor 'de maatschappij' helder maken waarom iemand met autisme dreigt 'uit te vallen' van school, werk of het gezin, en vaak relatief eenvoudige maatregelen zien om deze uitval te voorkomen. Dat is goed voor de geholpen autistische persoon, maar ook voor de maatschappij als geheel. Uitval kost de maatschappij niet alleen geld, voor bijvoorbeeld zorg en uitkeringen, maar door uitval mist de maatschappij ook de bijdrage die mensen met autisme kunnen leveren als zij wel de ruimte krijgen om zich te ontwikkelen. Bovendien zijn zaken waar autistische mensen baat bij hebben, zoals duidelijkheid en structuur, ook voor heel veel mensen zonder autisme ontzettend prettig en helpend.

Bij Vanuit Autisme Bekeken bestond de rol 'ervaringsdeskundige' niet als losstaande functie. Autism kwam als bonus met een teamlid, bestuurslid, ingevlogen expert of adviseur mee. [Deze manier van werken](#) heeft vele voordelen. Door in een team te werken met mensen met en zonder autisme, is er uitwisseling en begrip naar beide kanten van mogelijk. Daardoor kan de kracht van samen ontwikkelen, met gelijkwaardigheid, volledig benut worden. En dát geeft een inclusief resultaat.

Benader ondersteuning (en ander aanbod rondom autisme) vanuit het autistische perspectief. Zo is ondersteuning écht gelijkwaardig en effectief, én in lijn met het [Niets Over Ons Zonder Ons-principe](#) uit het VN-verdrag.

Levensloopbegeleiding VAB en ervaringsdeskundigheid

Levensloopbegeleiding VAB is een specifiek aanbod voor mensen met autisme. Bij de invulling van de verschillende rollen (zoals levensloopbegeleider, procesbegeleider en trainer) is ervaringsdeskundigheid of -kennis zeer welkom.

Het is essentieel dat de begeleiders affiniteit hebben mét en basiskennis hebben óver autisme. Ervaringskennis wordt altijd gewaarborgd in het trainingsaanbod voor de levensloopbegeleiders in de lokale groepen. De trainingen sluiten aan bij de visie die Vanuit Autisme Bekeken heeft ontwikkeld op het gebied van autisme en inclusie. Deze visie vind je als bijlage 1 onderaan dit document.

Ook de evaluatiemomenten zijn een bron van belangrijke informatie. Bij deze momenten evalueer je niet de 'voortgang' van de deelnemer, maar die van de levensloopbegeleiding als geheel. Tijdens de pilot deed Vanuit Autisme Bekeken dat door tweemaal per jaar contact (een belronde) te hebben met iedere deelnemer om te vragen naar het verloop van de Levensloopbegeleiding. Tijdens deze gesprekken (zowel online, via

e-mail, meestal telefonisch en soms live) spraken zij over het verloop, feedback, knelpunten, de klik (is de klik er nog?) en eventuele vragen van de deelnemer. Wij raden gemeenten en zorgorganisaties aan deze waardevolle bron van feedback van deelnemers optimaal te benutten.

Een lokaal expertteam kan niet zonder lokale expertise

Benut de lokaal aanwezige ervaringsdeskundigheid. Dit is van grote waarde voor een goede start met Levensloopbegeleiding VAB. Kijk bijvoorbeeld op de website van de [Nederlandse Vereniging voor Autisme](https://www.nederlandseverenigingvoorautisme.nl), daar zijn veel adressen te vinden van actieve organisaties onder het kopje regio. Benader het lokale samenwerkingsverband autisme voor advies. Op de website www.autismeindex.nl is een grote diversiteit aan informatie over autisme te vinden.

Regionale organisaties hebben zicht op de mensen met autisme in de regio. Het netwerk van de ervaringsdeskundigen is van grote waarde bij de werving van deelnemers en begeleiders. Door lokale voorlichtingsavonden te organiseren waar lokale ervaringsdeskundigheid is vertegenwoordigd, start je als organisatie direct met: Vanuit Autisme Bekijken.

Manieren van kijken naar autisme

Het is veel gegaan over kijken *vanuit* autisme. Maar hoe kijk je eigenlijk *naar* autisme? Daar zijn veel verschillende manieren voor. Dat komt doordat de kennis hierover voortdurend in ontwikkeling is en we nog lang niet alles weten. Wat wel helder is: autisme is voor iedereen anders. Dat is waarom een veelvoorkomend gezegde is: 'als je één iemand met autisme kent, ken je één iemand met autisme'. Dat betekent dat je er nooit generalisaties op kan plakken en dat het altijd belangrijk blijft om goed af te stemmen met de persoon waar het om gaat.

Als je één iemand met autisme kent, ken je één iemand met autisme

In de psychiatrie wordt autisme omschreven als een stoornis: Autisme Spectrum Stoornis. Om te bepalen of iemand die 'stoornis' heeft, kijkt men naar gedrag. Als iemand voldoende gedragskenmerken laat zien, volgt er een diagnose.

Tegenwoordig zijn er steeds meer mensen die autisme anders bezien, namelijk: als een specifieke manier van informatie verwerken, leren en ontwikkelen. Doordat die manier vaak afwijkt van 'de norm' krijgen mensen met autisme regelmatig te maken met misverstanden of vinden ze vaak niet genoeg aansluiting in de samenleving. Zo kunnen er problemen ontstaan en kunnen zij uitvallen van school of werk. Dit is niet 'de schuld' van autistische mensen, maar eerder een mismatch tussen de verwachtingen vanuit de maatschappij en de persoon met autisme. Deze laatste manier van kijken naar autisme is het uitgangspunt van Levensloopbegeleiding VAB.

Wie moet zich aanpassen?

De vraag is of de oplossing altijd is dat iemand met autisme zich moet leren aanpassen of dat ook de samenleving aanpassingen zou moeten doen, zodat mensen met autisme vaker hun unieke zelf kunnen zijn. Binnen de methode Levensloopbegeleiding VAB leren levensloopbegeleiders dat welke aanpak het beste is, situatieafhankelijk is. Er is volgens deze methode dus niet één juiste manier. Soms is het goed als de omgeving aanpast, soms kan de persoon met autisme iets bijleren, soms allebei, en soms is accepteren dat iets zo is de oplossing. In de training van levensloopbegeleiders in de pilot maakte VAB gebruik van een zelfontwikkeld kwadrantenmodel, te vinden in bijlage 4.2.

Kortgezegd komt het hier op neer: met Levensloopbegeleiding VAB kijken we steeds, samen met de deelnemer, naar wat er op dat moment het beste past en werkt. Zo werken we aan ontwikkeling. De levensloopbegeleider steunt hierbij, zonder te sturen. Alleen zo komt er ruimte voor echte ontwikkeling, vanuit de deelnemer zelf.

Een levensloopbegeleider helpt dus aan de ene kant de deelnemer en diens eigen ontwikkeling (gericht op de persoon) en aan de andere kant de omgeving (de school, de sportclub, naasten, de werkgever, enz.) om (maatwerk)aanpassingen te doen die ervoor zorgen dat de deelnemer goed kan functioneren en mee kan doen.

Dat brengt ook uitdagingen met zich mee. Want bij Levensloopbegeleiding VAB gaat het niet om wat de levensloopbegeleider goed lijkt, maar om wat de deelnemer als een passende plek voor zichzelf in de maatschappij ziet. Wat is voor de deelnemer een volwaardig leven? Dat kan in de loop der tijd veranderen. De regie is bij de deelnemer en het is aan de levensloopbegeleider om hierover gelijkwaardig in gesprek te blijven.

In het kort

Levensloopbegeleiding VAB is ontwikkeld vanuit autisme bekeken: mensen met autisme waren vanaf het begin actief betrokken. Dit sluit aan bij het VN-verdrag “Niets over ons, zonder ons.” Ervaringsdeskundigheid vormt het hart van de methode. De begeleiding richt zich op samenwerking, gelijkwaardigheid en maatwerk, en regie bij de deelnemer.

We zien autisme niet als stoornis, maar als een manier van informatie verwerken en leven. Levensloopbegeleiders helpen zowel deelnemers als hun omgeving om elkaar beter te begrijpen en passende aanpassingen te vinden. Soms leert de deelnemer iets nieuws, soms verandert de omgeving – steeds wordt gekeken wat in de situatie het beste werkt.

Levensloopbegeleiding VAB ontstond in 2019 op verzoek van het ministerie van VWS. De succesvolle pilot toonde aan dat deelnemers meer welzijn, betekenis en stabiliteit ervaren. Sinds 2025 is de methode vrij beschikbaar om lokaal in te zetten.

TIPS BIJ PRINCIPE 4 | VANUIT AUTISME BEKEKEN

- Zorg dat ervaringsdeskundigheid onderdeel is van ieder werkproces.
- Werk samen met lokale ervaringsdeskundigen en organisaties in de regio.
- Organiseer bijeenkomsten of voorlichtingsavonden met lokale ervaringsdeskundigheid.
- Waarborg ervaringskennis in elk trainingsprogramma, zoek specifiek naar trainers met ervaringsdeskundigheid.
- Gebruik feedback van deelnemers structureel via belrondes of gesprekken.
- Creëer een inclusieve werkomgeving waarin verschillen erkend en benut worden.
- Erken dat autisme een manier van zijn is, geen afwijking die “hersteld” moet worden.
- Bespreek in het team: wie past zich aan – de persoon of de omgeving? Zoek balans per situatie.
- Pas beleid en communicatie aan op het autistisch perspectief (*Niets over ons, zonder ons*).
- Werk met lokale ervaringsdeskundigheid voor werving van deelnemers en begeleiders.
- Gebruik het netwerk van ervaringsdeskundigen bij promotie en kennisdeling.
- Benut regionale expertise via organisaties als NVA of autisme-samenwerkingsverbanden.
- Stimuleer blijvend leren over veranderende inzichten in autisme.
- Vraag structureel input van deelnemers, begeleiders en naasten voor doorontwikkeling.
- Breng lokale ervaringsdeskundigheid in kaart vóór de start met levensloopbegeleiding.
- Werk samen met lokale ervaringsdeskundigen bij opstart, werving en ontwikkeling.

“Ik was best eenzaam. Ik had eigenlijk niemand om mee te praten, behalve mijn familie. Ik wist nooit wat ik moest zeggen tegen anderen en zat eigenlijk een beetje klem in het leven. Ik wilde dat graag anders, maar wist niet hoe. Met mijn levensloopbegeleider is het nu gelukt” – deelnemer

TOT SLOT

We hopen dat je na het lezen van al deze informatie (nog) enthousiaster bent geworden over het werken met de methode Levensloopbegeleiding VAB. Tijdens de pilot hebben wij de methode als één geheel aangeboden en getest. De geboekte en genoemde resultaten zijn daar het resultaat van. Hoewel we denken dat er ook al mooie stappen te maken zijn door delen van de methode in te zetten, raden we ten eerste aan om alle onderdelen samen te implementeren. Zo kun je de grootste impact maken voor mensen met autisme.

Wij hebben de methode met veel plezier en zorgvuldigheid ontwikkeld en weten uit ervaring dat het niet alleen voor de mensen met autisme, maar ook voor alle andere betrokkenen (van begeleiders tot naasten en van team tot externe professionals) een groot verschil maakt én voldoening geeft. Dus ben je geïnspireerd geraakt? Ga meteen aan de slag én tip een ander, zodat levensloopbegeleiding VAB zo snel mogelijk breed beschikbaar komt!

Team Vanuit Autisme Bekeken – nov '25

Bijlage 0.1 | Profiel van een Levensloopbegeleider VAB

De uitgangspunten van Levensloopbegeleiding VAB zijn opgesteld met mensen met autisme. We vroegen hen: wat zou voor jou maken dat levensloopbegeleiding werkt?

Het belang van de klik tussen een persoon met autisme en een begeleider is essentieel. In de opstart van een begeleiding is dit dan ook het eerste aandachtspunt. Voor een (potentiële) begeleider betekent dit dat de deelnemer (eventueel samen met diens naasten) kiest of er een klikgesprek komt én of er daarna gestart gaat worden met de begeleiding. Ook de begeleider geeft aan of hij deze klik ervaart, omdat dit bijdraagt aan een gelijkwaardige begeleiding. Van belang is om vervolgens de tijd te nemen voor kennismaken, elkaar beter leren kennen en vertrouwen opbouwen.

Is een goede klik voldoende?

Nee. Een goede klik is een noodzakelijke voorwaarde, maar niet de enige. Levensloopbegeleiding VAB is een begeleidingsvorm met een levensbrede opzet. Een Levensloopbegeleider VAB kan op alle relevante domeinen in het leven van de deelnemer ondersteunend zijn. Dit betekent niet dat een begeleider alles zelf moet kunnen, maar wel dat die bereid is om samen met de deelnemer te onderzoeken wat een passende oplossing kan zijn. Uiteraard zijn er momenten denkbaar waarop de expertise van een ander wordt ingeroepen, bijvoorbeeld bij een specifiek onderwerp als schuldenproblematiek of behandeling bij de GGZ.

Een levensloopbegeleider ondersteunt alleen wanneer nodig en richt zich op het brengen van beweging in het leven van een persoon met autisme. Er is erkenning voor het feit dat er bij mensen met autisme op meerdere momenten in het leven, behoefte kan zijn aan ondersteuning. Levensloopbegeleiding VAB is op deze momenten beschikbaar, omdat de levensloopbegeleider op de achtergrond aanwezig blijft als het goed gaat. Op de momenten waarop het nodig is, is er intensiever contacten en op de momenten waarop het niet nodig is wordt er afgeschaald. Dit vraagt van levensloopbegeleider flexibiliteit en creativiteit.

Het niet werken aan vastgestelde doelen voor een afgesproken periode is een bewuste keuze. Mensen met autisme gaven aan dat zij in eerdere begeleidingsrelaties soms doelen in een tijdelijke indicatie bewust niet wilden halen, omdat het zou betekenen dat de indicatie niet verlengd werd. Of dat er stress ontstond als gestelde doelen niet behaald dreigden te worden. Bij levensloopbegeleiding VAB gaat het daarom over verwachtingen en wensen.

In de pilot zien we succesvolle levensloopbegeleiders met zeer diverse arbeidsachtergronden. 50% is boven de 50 jaar, ruim 75% heeft een HBO+ achtergrond, 98% heeft ervaring met autisme, vaak uit werk maar ook privé (zoals kind of partner). Drie levensloopbegeleiders zijn zelf autistisch. 27% van de gekozen levensloopbegeleiders kende de deelnemer al voor de pilot.

Bron: Levensloopbegeleiding VAB Werkt! 2021 Onderzoek pilot 2019-2020, MAD IMPACT

De organisatie die levensloopbegeleiding aanbiedt, beoordeelt potentiële levensloopbegeleiders in een kennismakingsgesprek om zo te bepalen of zij geschikt lijken als levensloopbegeleider. De organisatie zorgt voor een zorgvuldig klikproces. Indien een deelnemer zelf een levensloopbegeleider voorstelt, zal de organisatie deze persoon spreken om te beoordelen of deze geschikt lijkt als levensloopbegeleider.

De organisatie kan ervoor kiezen om te werken met beschikbare professionals, het werken met een door de persoon met autisme zelf voorgestelde begeleider is een te overwegen verrijking van het aanbod.

Benodigde competenties van een Levensloopbegeleider VAB

Allereerst voldoet de levensloopbegeleider aan de voorwaarden die de organisatie stelt aan begeleiders (te denken aan: het overleggen van een VOG, een aantoonbaar werk- en denkniveau, het conformeren aan een geldend gedragsprotocol, privacyreglement en voldoen aan rapportageafspraken). Daarnaast is het wenselijk als een levensloopbegeleider ervaring heeft in het omgaan met mensen met autisme, een opleidingsniveau heeft dat aansluit bij de persoon met autisme en beschikt over begeleidings- en coachingsvaardigheden. Het is fijn als de levensloopbegeleider bekend is met het lokale aanbod van zorg- en ondersteuning, participatie, sociale zekerheid. Onderstaand profiel kan gebruikt worden voor het vinden van goede levensloopbegeleiders.

- Een basishouding van aandacht, respect en interesse
- Open kijken naar de deelnemer en kritisch naar zichzelf
- Werken vanuit gelijkwaardigheid en met empathie
- Levenservaring en goed kunnen reflecteren
- Integer, stabiel en standvastig
- Ondernemend en goed out of the box kunnen denken
- Weten dat een levensloopbegeleider niet alle antwoorden heeft, en bereid zijn samen te onderzoeken wat kan werken
- Tijd maken voor begeleiding, training en intervisie
- Bereidheid tonen om te blijven leren en ontwikkelen

Bijlage 1.1 | Keuzehulp – Hoe kies ik mijn Levensloopbegeleider?

Het belang van de klik

“Als ik geen klik ervaar, gaat het sowieso niet werken” is een uitspraak die we erg veel gehoord hebben en belangrijk vinden. Daarom kiest de persoon met autisme bij Levensloopbegeleiding VAB altijd zelf een begeleider.



Elke reden om wel of geen klik te ervaren is goed, een klik is altijd persoonlijk. De ervaring heeft ons geleerd dat het startpunt van de klik belangrijk is voor het verdere verloop van de levensloopbegeleiding. Af en toe komt het voor dat je het gevoel hebt dat je toch een andere levensloopbegeleider nodig hebt. Dan wordt er samen met jou naar een andere geschikte levensloopbegeleider gezocht.

Wie kan er gekozen worden?

Een klik hebben met iemand is belangrijk, maar niet de enige voorwaarde om samen aan de slag te gaan. Iemand moet ook geschikt zijn als levensloopbegeleider. Daarom heeft de organisatie een aantal geschikte professionals beschikbaar, die als levensloopbegeleider gekozen kunnen worden. Om een eerste indruk te krijgen van deze begeleiders, kijk je een aantal filmpjes die zij van zichzelf hebben opgenomen. Mocht er iemand zijn die je een keer wilt spreken om te bekijken of er een klik is, dan koppelt de organisatie jullie aan elkaar om eens kennis te maken.

Na de kennismaking geven jullie beiden bij de organisatie aan of er sprake is van een klik en of de begeleiding wordt gestart. Was er geen klik? Dan kan je nog een keer een keuze maken uit een aantal filmpjes. De organisatie begeleidt jou tijdens dit proces, als je dit helpend vindt.

Keuzetips

Hoe kan jij een keuze maken? Door te letten op wat jij belangrijk vindt. Bijvoorbeeld: iemands stem of leeftijd, hobby's of interesses. Soms voel je een klik die je niet uit kan leggen, ook dat is goed. Of is er iets heel kleins wat jou stoort, dat is ook een goede reden om iemand juist niet te willen leren kennen. Het belangrijkste is dat jij beslist.

Het kan helpen om iemand (die jou goed kent) te vragen om samen met jou te kiezen.

We hopen dat je iemand vindt die goed aansluit. Bij de start van de begeleiding, maak je samen afspraken over verwachtingen en wensen. Heel veel succes met het maken van een keuze!

Bijlage 1.2 | Hoe maak ik een voorstelvideo?

Duokiezer

De Duokiezer is een digitale tool of afgeschermd webpagina waar kandidaat-levensloopbegeleiders zich kunnen voorstellen aan deelnemers van Levensloopbegeleiding VAB.

De kandidaat-levensloopbegeleider maakt in de Duokiezer een persoonlijke profielpagina aan met relevante informatie, een kleurenportretfoto en een kort introductiefilmpje. De deelnemer bekijkt de profielpagina's en de introductiefilmpjes en kiest met welke kandidaat-levensloopbegeleider(s) die een klikgesprek wilt voeren. Na de klikgesprekken beslist de deelnemer wie de levensloopbegeleider wordt.

Introductiefilmpje

Het doel van het introductiefilmpje is dat een deelnemer je kan zien en horen, en een eerste gevoel krijgt of er voldoende interesse is om een klikgesprek aan te vragen.

Tips voor maken van het introductiefilmpje:

- Je kan met jouw telefoon het introductiefilmpje opnemen, die kwaliteit is voldoende.
- Beperk het introductiefilmpje tot maximaal 2 à 3 minuten.
- Let op of er voldoende licht is en het geluid goed hoorbaar is.
- Draai je telefoon een kwartslag zodat je het introductiefilmpje liggend (landscape) opneemt. De maximale bestandsgrootte is 50 MB.
- Vertel in het filmpje bijvoorbeeld:
 - Wie je bent
 - Wat je in het dagelijks leven leuk vindt en doet
 - Wat je verwacht te kunnen bieden aan een deelnemer
 - Of je zelf voorkeuren en/of ervaring hebt qua begeleiding, bijvoorbeeld bij bepaalde doelgroepen of thema's
 - Wat je eigen motivatie is om levensloopbegeleider te worden.

Privacy-tips voor de organisatie

De profielgegevens (inclusief filmpjes) worden beheerd door de organisatie. Het is een optie om het eigen profiel toegankelijk te maken voor de begeleiders, zodat zij zelf de informatie up to date kunnen houden. Houdt als organisatie regie op de profielen die worden opengesteld voor een nieuwe deelnemer.

Bijlage 2.1 | De belronde van Levensloopbegeleiding VAB

Met een belronde naar alle deelnemers, krijgt een organisatie waardevolle input over het verloop en de kwaliteit van de levensloopbegeleiding. Het is een uitnodiging om laagdrempelig contact te hebben met deelnemers en een manier om met signalen aan de slag te kunnen gaan. Deze contactmomenten worden ingepland met een andere contactpersoon (bijvoorbeeld een contactpersoon voor duo's) dan de vaste levensloopbegeleider.

Voorafgaand aan de belronde krijgen deelnemers informatie via de mail. Het is van belang dat een deelnemer niet wordt overvallen door een telefoontje. Geef aan waarom de belronde plaatsvindt, welke vragen worden gesteld en hoeveel tijd dit naar verwachting kost. Bespreek wat er wordt gedaan met de informatie van de deelnemers (wel/geen rapportage, voor wie inzichtelijk, met wie wordt de informatie gedeeld).

Geef een optie om een vast belmoment te kiezen/af te stemmen. Op deze manier houdt je wederom de regie bij de persoon met autisme. Niet iedereen vindt het prettig om te bellen. Geef daarom als organisatie de ruimte om op een andere manier contact te hebben, denk aan: via e-mail, online of live.

Onderwerpen die besproken kunnen worden:

- Maak kort kennis
- Vraag toestemming om aantekeningen te maken van het gesprek
- Over levensloopbegeleiding, hoe gaat het? Wie is de begeleider? Klikt het (nog steeds)? Wat wordt er gedaan? Wanneer en hoe vindt de begeleiding plaats; is men tevreden? Is er beweging?
- Verwachtingen, wordt daar mee gewerkt en hoe?
- Hoe wordt het contact met de organisatie ervaren?
- Zijn de uren en rapportages inzichtelijk?
- Zijn er nog tips en adviezen voor de organisatie?
- Bij twijfels of signalen eventueel een 2e afspraak inplannen

De informatie van de belronde kan een inspiratie zijn om de methode verder door te ontwikkelen. Levensloopbegeleiders krijgen geen directe terugkoppeling van de informatie uit de belronde (tenzij dit anders is afgesproken), maar er wordt wel een algemene (korte en anonieme) terugkoppeling gegeven aan de expertgroep. Mogelijk komen hier aandachtspunten, trainingsopties of must keep-tips (vooral behouden!) uit.

Bijlage 2.2 | Veilig samenwerken bij Levensloopbegeleiding VAB

Extra aandachtspunten bij autisme en veiligheid

Mensen ontwikkelen zich in een eigen tempo en volgorde. Dit kan bij mensen met autisme anders verlopen dan bij anderen. Cognitief kan iemand bijvoorbeeld hoogbegaafd zijn, maar op sociaal emotioneel gebied functioneren op het ontwikkelniveau van een heel jong kind. Daarbij hebben mensen met autisme meestal een andere prikkelverwerking, waardoor de reacties op prikkels ook anders kunnen zijn dan verwacht.

Autisme is niet te zien aan de buitenkant waardoor gedrag regelmatig als "afwijkend" wordt beschouwd. In onze prestatiegerichte maatschappij wordt uitgegaan van "de norm" zoals de gemiddelde mens zich ontwikkelt. Het geacht worden te voldoen aan deze norm zorgt vaak voor druk en stress bij mensen met autisme. Levensloopbegeleiders VAB sluiten zoveel mogelijk aan bij het eigen tempo en de volgorde van ontwikkeling van de persoon met autisme.

Veiligheid

Veiligheid begint vaak met een gevoel tussen mensen en een gevoel van onveiligheid ook. Van mensen met autisme weten we dat zij zich vaker onveilig voelen. Dit komt onder andere door onbegrip van de buitenwereld en druk vanuit de omgeving om zich aan te passen aan de norm. Mensen met autisme ervaren geregeld de nadelen van prikkelgevoeligheid, waardoor de wereld intenser ervaren kan worden.

Dit vraagt van de omgeving en begeleiders een sensitieve afstemming op de persoon met autisme en zijn/haar ontwikkeling. Levensloopbegeleiders VAB hebben extra aandacht voor het ontwikkelen van een passende, afgestemde houding in de omgang met mensen met autisme. De trainingen, intervisies en eventuele casuïstiek besprekingen met een contactpersonen duo's, ondersteunen bij het ontwikkelen van een juiste houding, toon, aanpak en bijsturing waar nodig.

Onveiligheid

Soms ontstaat er een gevoel van onveiligheid. Dit kan bij zowel de persoon met autisme, een naaste en/of begeleider ontstaan. Dit kan bijvoorbeeld komen door overprikkeling, onmacht door niet begrepen te worden, angsten, te veel gedachten, paniek, stress of het niet kunnen verwoorden van wat er speelt. Dit kan zich soms uiten in ongeremd, onvoorspelbaar gedrag waardoor de omgeving ook gevoelens van onveiligheid kan ervaren.

Wat kun je als Levensloopbegeleider doen?

Omdat iedereen verschillend is, zijn er geen pasklare oplossingen om veiligheid tussen mensen te garanderen. Wel zijn er algemene tips die kunnen helpen om gedrag wat leidt tot onveiligheid, te begrijpen, verminderen of voorkomen.

- Bewaak jouw eigen grenzen, geef aan als deze worden overschreden en maak ook dit bespreekbaar.

- Wees je bewust van je eigen houding, gevoelens, valkuilen en persoonlijke grenzen. Bespreek dit eventueel met een collegae, tijdens intervisie en met de contactpersoon vanuit de organisatie.
- Maak afspraken over wat te doen als iets (wat dan ook) niet goed voelt voor de persoon met autisme of jezelf.
- Probeer mee te bewegen met de persoon met autisme en aan te sluiten bij waar hij/zij is en wat hij/zij van jou nodig heeft.
- Probeer helder te krijgen wat werkt bij overprikkeling, paniek of stress (en bespreek dat in een rustige situatie, niet als het zich aandient).
- Voorspelbaarheid van reacties geeft rust, maak zo concreet mogelijke afspraken over hoe je zal reageren op welk gedrag
- Stem jouw tempo in het contact/communicatie af op het tempo van de ander. Soms is er meer tijd nodig om informatie te verwerken. Of meerdere afspraken en lukt het niet in één gesprek. Accepteer dat.
- Het gezamenlijk opstellen van een signaleringsplan kan veel duidelijkheid opleveren. Dit kan iets zijn om in moeilijke momenten op terug te grijpen. Betrek hier waar mogelijk ook de omgeving bij (naasten, en/ of andere betrokkenen).
- Doe wat je zegt en zeg wat je doet. Wees duidelijk en congruent.

Er kan ook een gevoel van onveiligheid ontstaan bij de deelnemer. Zorg dat zij weten bij wie ze terecht kunnen, in hun eigen netwerk en binnen de organisatie. Zorg voor een vertrouwenspersoon en communiceer voor aanvang van de begeleiding over de geldende klachtenprocedure.

Acute onveiligheid

Een begeleider zorgt eerst voor zijn eigen veiligheid. Schakel hulpdiensten in als dat nodig is. Volg de binnen de organisatie geldende afspraken en meld en rapporteer het altijd als er zo'n situatie heeft plaatsgevonden.

Binnen Levensloopbegeleiding VAB accepteren we geen enkele vorm fysieke agressie.

Bijlage 3.1 | Trainingsprogramma Levensloopbegeleiding VAB

Iedere Levensloopbegeleider VAB neemt deel aan een aantal trainingen in zijn inwerkperiode. Door het volgen van deze trainingen maakt de Levensloopbegeleider kennis met de uitgangspunten en visie van Levensloopbegeleiding VAB. De Levensloopbegeleider leert over de (veranderende) rol van autisme in onze samenleving.

In alle trainingen speelt ervaringsdeskundigheid een centrale rol. De trainingen worden gegeven door diverse professionals. Onder hen zijn ervaringsdeskundige trainers die zelf autisme hebben, trainers met familie-ervaringsdeskundigheid en trainers die anderszins ruime ervaring hebben met autisme en/of inclusie.

Na de inwerktrainingen worden de levensloopbegeleiders in de lokale groep bij voorkeur nog steeds een aantal malen per jaar getraind in actuele, verschillende onderwerpen. Zo wordt de expertise steeds verder opgebouwd. Het is goed denkbaar dat er vanuit de organisatie trainingsaanbod op maat wordt toegevoegd.

Alle trainingen worden begeleid door de procesbegeleider. De procesbegeleider stimuleert de levensloopbegeleiders om de in de training opgehaalde informatie naar de dagelijkse praktijk van hun levensloopbegeleiding te vertalen.

Trainingen die goed passen in een inwerkprogramma

Wat is levensloopbegeleiding VAB?

In deze eerste training maken de levensloopbegeleiders kennis met de uitgangspunten van Levensloopbegeleiding VAB en met de visie die hier achter zit. Er wordt uitgebreid stil gestaan bij het kwadrantenmodel; een model dat laat zien dat je op verschillende manieren naar autisme kunt kijken. Ten slotte wordt inclusie besproken.

Autisme vanuit maatschappelijk perspectief

In deze training wordt ingegaan op de samenhang tussen de leefwereld van mensen en de 'systeemwereld' van beleid, regels en uitvoering. Wat betekent het voor mensen met autisme als we de gemiddelde ontwikkeling als norm nemen?

Deze training komt voort uit het VAB-rapport: *Autisme vanuit maatschappelijk perspectief bekeken*.

Over het versterken van eigen regie

Wat is eigen regie, wat levert het op en hoe kun je de eigen regie van iemand versterken zonder regie over te nemen? Er wordt ingegaan op de relatie tussen eigen regie, inclusie en de uitgangspunten van Levensloopbegeleiding VAB.

Over neurodiversiteit en informatieverwerking

In deze training wordt ingegaan op de individuele verschillen tussen mensen en hoe die (deels) voortkomen uit de evolutionaire ontwikkeling. Hoe dit verband houdt met onderwerpen die voor veel mensen met autisme herkenbaar zijn, zoals: hypersensitiviteit, het ontbreken van een ik-referentiepunt en natuurwetmatig (logisch) denken.

Over verschillen in ontwikkeling

Deze training behandelt de relatie tussen aangeboren fysiologische kenmerken en de manier waarop mensen zich ontwikkelen. Niet alleen tussen mensen onderling bestaan er verschillen in ontwikkeling. Ook binnen één persoon kunnen er verschillen zijn: sommige vaardigheden ontwikkelen zich eerder dan andere vaardigheden.

Over prikkelverwerking

Deze training behandelt het onderwerp prikkelverwerking. Er wordt ingegaan op de vele vormen van prikkelverwerking en op het verband met gedragskenmerken en diverse levensgebieden.

Over anders zijn, sociale camouflage en participeren in een sociale samenleving

Welke impact heeft 'anders zijn' op je sociale functioneren en hoe ga je daar mee om?

Over zelfmanagement en de inrichting van het leven

In deze praktisch toepasbare training worden de verschillende aspecten van iemands dagelijks leven in kaart gebracht.

Over samenwerken met naasten

In deze training wordt ingegaan op de rol van het (familie)systeem. Hoe ga je als levensloopbegeleider om met hun betrokkenheid? Hoe kom je tot een goede samenwerking en waar moet je rekening mee houden?

Autisme Belevings Circuit (ookwel ABC training)

In het Autisme Belevings Circuit word je, in 10 oefeningen en opdrachten, meegenomen in hoe het kan zijn om autisme te hebben. Dit circuit is bedacht door Autisme Centraal in Antwerpen en zet aan tot inleven en reflecteren.

Suggesties voor overige trainingsonderwerpen

- Autisme en trauma
- Autisme en seksualiteit
- Attitude van de levensloopbegeleider
- Werken met metaforen
- Veilig werken
- Verborgene intelligentie (hoe kan de levensloopbegeleider kijken naar ontwikkeling, intelligentie en communicatie)
- ACT bij autisme
- Wet en regelgeving (WLZ, WMO, Jeugdwet, ZVW, etc.)

Bijlage 4.1 | De visie van Vanuit Autisme Bekeken

Op dit moment is de classificatie autisme gebaseerd op gedrag. Het gaat om gedrag dat vragen oproept. Omdat het anders is dan wat de meeste mensen laten zien. De classificatie is vooral een checklist van beperkingen en geeft weinig inzicht in de individuele eigenheid van een persoon. Mensen met autisme staan vaak onder grote druk om zich aan te passen aan een 'gemiddeld' systeem. Gelijkwaardig en zo autonoom mogelijk deelnemen aan de samenleving is daardoor niet altijd vanzelfsprekend.

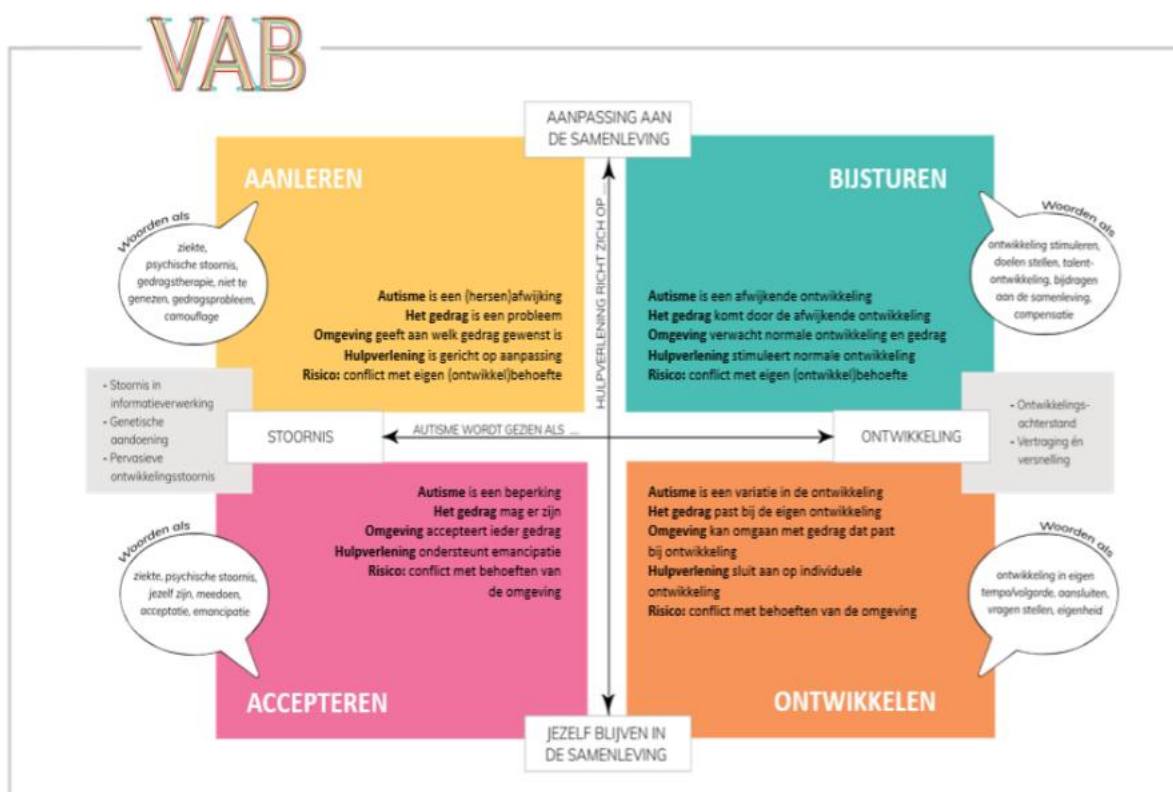
In de samenleving van de toekomst is het recht om te leren, ontwikkelen, wonen en werken voor iedereen waargemaakt. Iedereen kan zichzelf zijn en zich op eigen wijze ontwikkelen. Zo nodig met (intensieve) ondersteuning. Op school, werk en in sociale contacten hoef je niet aan een perfect plaatje te voldoen. Het wordt steeds minder relevant dat je de classificatie autisme hebt. Want iedereen is verschillend en de samenleving wordt daar steeds beter op ingericht. Dit vraagt wat van iedereen, met of zonder autisme: naar elkaar luisteren en elkaar ruimte geven.

Bijlage 4.2 | Het VAB Kwadrantenmodel

Vanuit Autisme Bekeken werkt vanuit de gedachte dat er meerdere visies op autisme zijn en dat we met elkaar nog steeds niet goed weten wat autisme precies is. Wat we wel weten is dat de ontwikkeling van mensen met autisme op een andere manier en in een andere volgorde verloopt dan bij mensen zonder autisme.

Hierdoor ontstaat regelmatig een mismatch met de omgeving/maatschappij, omdat mensen met autisme niet aan de gestelde verwachtingen voldoen. Dit maakt dat zij vaak vastlopen en zich niet begrepen voelen.

We ontwikkelden een kwadrantenmodel om levensloopbegeleiders inzicht te geven in hoe je naar de ontwikkeling kunt kijken en wat dat kan betekenen voor de levensloopbegeleiding. Het belangrijkste hierbij is, dat verschillende situaties een verschillende aanpak vergen. En dat inzicht in dit model je bewustzijn en tools geeft over wat je wanneer in kunt zetten. Hieronder zie je dit model.



Hoe werkt het model in de praktijk? We leggen het uit aan de hand van twee voorbeelden.

Voorbeeld 1: Martijn

Martijn (45) heeft een universitaire opleiding afgemaakt (*kwadrant ontwikkeling*). Hij heeft veel nabijheid nodig bij allerlei praktische zaken zoals het schoonhouden van het huis of het aangaan van sociale relaties (*kwadrant aanleren*). Daarnaast kan het zijn dat Martijn begrenzing nodig heeft in zijn hobby. Hij gaat daar zo in op dat het voor zijn omgeving onacceptabel is en dat begrenst moet worden (*kwadrant bijsturen*). Hij praat namelijk graag over zijn hobby: 'Tweede

Wereldoorlog' en vertelt daar uitgebreid over. Zijn levensloopbegeleider bekijkt samen met de Martijn en zijn naasten waar het wenselijk is om bij te sturen, te accepteren maar vooral ook de eigenheid van Martijn te waarborgen zodat hij zichzelf kan zijn (*kwadrant accepteren*). Dit is een voortdurend dynamisch proces waarbij de levensloopbegeleider een belangrijke rol heeft.

Voorbeeld 2: Fadime

Fadime (19) heeft een gemiddelde intelligentie maar kan vanwege overprikkeling maar deels naar school. Het vraagt van haar veel aanpassing aan de schoolse situatie (*kwadrant aanleren*). Als ze uit school komt, is de overprikkeling zo groot dat ze het teveel aan prikkels kwijt moet en dat doet door het roepen van allerlei loze woorden. Met hulp van de levensloopbegeleider begrijpt haar moeder inmiddels dat dit gedrag een functie heeft en laat haar begaan (*kwadrant accepteren*). Wel heeft de levensloopbegeleider met Fadime en haar moeder afgesproken dat Fadime als er bezoek is, dat van tevoren weet en iets anders doet om haar prikkels te reguleren (*kwadrant bijsturen*).

De rol van levensloopbegeleiding

De levensloopbegeleider kan een belangrijke functie vervullen door met de deelnemer gedrag te vertalen naar de omgeving. Andersom vertaalt de levensloopbegeleider ook gedrag van de omgeving naar de deelnemer. Op deze manier ontstaat een lerend proces waarbij zowel het bewaren van eigenheid als het kunnen functioneren met en in de buitenwereld belangrijk zijn. Daarbij bespreken deelnemers en naasten hun wensen en verwachtingen met elkaar en de levensloopbegeleider.

Wil je meer weten? Bekijk de [video](#) waarin het kwadrantenmodel wordt uitgelegd.