

EEN AUTISMEVRIENDELIJKE GEVANGENIS?!

Het leven in de gevangenis brengt veel onduidelijkheid en onzekerheid met zich mee.
Wat kan helpend zijn?

Maak duidelijk wat je bedoelt

Geef een overzicht

Bied voorspelbaarheid

Zorg voor een zintuiglijk
aangepaste omgeving

Geef tijd

Werk met sterke kanten

sterkmakers
in autisme



zakboekje
autismevriendelijkheid

Deze tips zijn gebaseerd op
het zakboekje autismevriendelijkheid
van sterkmakers in autisme.

sterkmakers
in autisme

Verruim je blik op autisme

EEN AUTISMEVRIENDELIJKE GEVANGENIS?!

Kom je in contact met een gedetineerd persoon of collega met autisme?

Onthoud dat iedereen anders is. Wat voor de ene persoon werkt, is niet noodzakelijk helpend voor de andere persoon.

Ga in gesprek en probeer te ontdekken wat iemand nodig heeft om zich goed te voelen in de gevangenis.

Onderstaande tips en aanpassingen zijn niet enkel nuttig voor autistische mensen.

Ze leiden ongetwijfeld tot een betere detentie voor alle gedetineerde personen.

Maak duidelijk wat je bedoelt

Door de overbevolking in de gevangenis en het gebrek aan personeel is er vaak weinig tijd om uitleg te geven. Wanneer je als reactie op een vraag over een bepaalde afspraak of verandering zegt 'omdat het zo is' of 'omdat het op je blad staat', zorgt dit vaak voor veel onzekerheid en stress. We gebruiken soms onnodig ingewikkelde formulieren en brochures. Ook zorgt het gebruik van gevangenisjargon voor onduidelijkheid. Het duurt meestal even voor mensen weten wat bijvoorbeeld 'bad' of 'kantine' betekenen.

- Maak je instructies en vragen zo expliciet en duidelijk mogelijk, zodat er zo weinig mogelijk ruimte is voor andere interpretaties.
- Leg duidelijk en bondig uit waarom iets niet kan of waarom iets verandert. Benoem ook wat wel kan of mag.
- Volg regels consequent op en duid waarom er iets afwijkt van de regel.
- Geef uitleg bij gevangenisjargon.
- Gebruik in formulieren en brochures korte zinnen (10-15 woorden) met eenvoudige woorden, eventueel met foto's of andere afbeeldingen erbij. Of je makkelijke woorden gebruikt, kun je checken via: www.ishetb1.nl.
- Meer tips om je communicatie begrijpelijker te maken, vind je op www.iktoonbegrip.be.

We hebben de handleiding voor de telefoon aangepast:

VOOR:

"Om verbinding te maken met de telefoon, gelieve gebruik te maken van uw huidige gebruikers ID en er de prefix van de gevangenis aan toe te voegen (voor gevangenis X is dit '000')."

NA:

"Wil je bellen? Druk 000 + gebruikersnummer."

Geef een overzicht

Wanneer je voor het eerst in de gevangenis belandt, is alles nieuw. Het is onduidelijk hoe het detentie- of interneringsproces gaat verlopen.

Een onbekend gebouw, een nieuwe dagindeling en activiteiten, ... Vaak kan iemand zich geen voorstelling maken van wat 'wandeling' betekent: hoelang duurt de wandeling, hoe ziet de koer eruit, wat mag of kun je daar wel/niet doen, is er wel/geen bewaking aanwezig, enz. Dit alles kan zorgen voor onzekerheid, chaos en stress.

- Help iemand om zich te oriënteren door hen te begeleiden naar nieuwe locaties en samen op zoek te gaan naar oriëntatiepunten. Geef mondeling duidelijke instructies of teken een loopplan naar een bepaald gesprekslokaal of centrum.
- Maak een visueel overzicht van alle diensten die betrokken zijn bij de gedetineerde persoon en waar en hoe deze bereikbaar / te vinden zijn.
- Geef uitleg bij het detentie- of interneringsproces: maak een tijdslijn en duid aan wie wanneer initiatief kan nemen voor bepaalde stappen (je kunt een basissjabloon opvragen bij Voluit vzw).
- Leg vooraf uit hoe bepaalde activiteiten verlopen en ga na of er nog vragen of onduidelijkheden zijn.

Bied voorspelbaarheid

In de gevangenis lijkt er op het eerste zicht veel structuur te zijn, maar er is ook veel onvoorspelbaarheid door onduidelijke communicatie of onverwachte veranderingen. Veranderingen zijn niet altijd te vermijden, maar het is wel belangrijk om veranderingen (tijdig) aan te kondigen en uit te leggen. Denk hierbij aan: interne mutaties, externe transfers, een nieuwe celgenoot, wijziging in het dagprogramma, opstart van een maatregel, wijziging van kantinelevering door een feestdag, wijziging kantineprijzen, ... Hoe minder onzekerheden, hoe beter. Voorspelbaarheid biedt rust.

- Gebruik een kalender of weekschema om belangrijke activiteiten aan te duiden.
- Gebruik een vaste momenten en plaatsen voor bepaalde afspraken, bijvoorbeeld een gespreksmoment met een hulpverlener.

- Voorzie klokken op verschillende plaatsen (gesprekslokaal, leslokaal, koer, ...) en kondig aan op welke tijd iets gaat gebeuren. Soms is het beter om aan te geven dat iets rond een bepaalde tijd (rond 10u) of tussen bepaalde tijden (tussen 10:00 en 10:30) gaat gebeuren, als iets niet stipt op een bepaalde tijd start.
- Maak een individueel schema met regels en afspraken.
- Communiceer op voorhand duidelijk en concreet over veranderingen. Leg ook uit wat er hetzelfde blijft.

Een voorbeeld van een schema dat gebruikt kan worden bij het wisselen van vleugel in de gevangenis.

WISSELEN VAN VLEUGEL

Je bent verhuisd naar een andere vleugel.
Sommige zaken blijven hetzelfde, andere vinden op een ander moment plaats.

OP HETZELFDE TIJDSTIP



- o Maaltijdbedeling
- o Medicatiebedeling
- o Wandeling
- o Indienen van je kantine
- o Verdeling van de kantine
- o Activiteiten (sport, fitness, les, ...)

OP EEN ANDER TIJDSTIP

DOUCHEN



- Douchedagen:
- o maandag
 - o woensdag
 - o vrijdag

WAS



- o Je zet nog steeds je was klaar vóór 9:00
- o Wasdag kledij: dinsdag
- o Wasdag lakens om de 14 dagen: vrijdag

BIBLIOTHEEK



- De bibliotheek is op:
- o Donderdag tussen 11:00-11:30



Geef tijd

Als mensen stress ervaren, vertraagt hun tempo om te reageren. In een detentiecontext waar alles strikt en snel moet verlopen, is het belangrijk om hiermee rekening te houden. Soms duurt het even vooraleer woorden doordringen. Een trage reactie staat los van het begrip of de wil om de instructie op te volgen, ook al kan dat zo lijken.

- Geef tijd om te reageren na een vraag of instructie. Herhaal niet meteen of stel niet meteen een nieuwe vraag. Het is gemakkelijker om een vraag of instructie te verwerken als er niet meteen nieuwe informatie wordt gegeven.
- Praat niet te snel en te veel achter elkaar.
- Check of de boodschap is overgekomen en juist begrepen. Geef eerst even de tijd voor je checkt.

Zorg voor een zintuiglijk aangepaste omgeving

Een gevangenis is vaak een prikkelrijke en chaotische omgeving. Zintuiglijke overprikkeling vormt een grote uitdaging in de gevangenis. Bij sommige mensen met autisme staan de zintuigen voortdurend open en komen prikkels hard(er) binnen. Wanneer het niet lukt om prikkels te dempen of te negeren, raakt iemand snel overbelast. Zo kunnen de witte muren in nieuwe gevangenissen bijvoorbeeld hard en fel overkomen en helpt het om gebroken wit of een zachtere kleurtint te gebruiken. Een licht dat voortdurend knippert of een te fel licht op de cel kan heel storend zijn en leiden tot bijzonder grote stress. Weet dat fouilleren voor mensen met autisme extra belastend kan zijn en dat het daardoor trager kan gaan vooraleer de persoon zich aanmeldt. Daarnaast kan men ook juist onderprikkeld zijn. Dit zorgt ervoor dat men zelf op zoek zal gaan naar (sterke) zintuiglijke prikkels. Sommige mensen met autisme voelen bepaalde lichamelijke gewaarwordingen niet goed, zoals koude, een knellende schoen, een gebroken hand, enz. Soms zoeken mensen naar manieren om wel prikkels te voelen. In detentie kan zich dit uiten door luide muziek, ijsberen, bonken met het hoofd, zich krassen, ...

- Vraag na of bepaalde prikkels (visueel, auditief, tactiel, ...) storend zijn.
- Zet indien nodig hulpmiddelen in om prikkels te dempen, zoals het dragen van een koptelefoon/oordoppen of een zonnebril op de wandeling.
- Geef tijd en ruimte om te ontprikkelen.
- Zoek naar een veilige en aanvaardbare manier om aan onder- en overprikkeling tegemoet te komen. Het ter beschikking stellen van veilig materiaal via de kantine of via een uitleensysteem biedt een goed alternatief.

In de gevangenissen van Brugge en Gent is er voor de gedetineerden een box met materialen beschikbaar die op cel of tijdens een gesprek ingezet kunnen worden. In de box zitten verschillende materialen die helpend kunnen zijn bij over- of onderprikkeling. Voorbeelden hiervan zijn: stressballetjes, fidgettoys, kersenpitkussens, interactieve knuffel, *moonbird* en luisterverhalen. Ook is er een verzwaringsdeken beschikbaar.

Werk met sterke kanten

Naast de uitdagingen brengt autisme ook sterke kanten met zich mee. Het is in de detentiecontext goed om deze kwaliteiten te kennen en in te zetten. Zo zijn sommige mensen met autisme goed in het eenvoudig verwoorden en helder structureren van teksten. Een formulier of geschreven werkwijze door hen laten nalezen, kan de geschreven communicatie in de gevangenis een stuk toegankelijker maken. Sommige mensen met autisme zijn technisch

heel sterk en hebben een neus voor fouten. Dit zijn dankbare talenten voor de technische dienst in gevangenis. Anderen zetten hun nood aan duidelijkheid graag in om de aanpak van een les of activiteit te verbeteren. Geef hen de kans om hierop feedback te geven.

- Zet personen met autisme in hun kracht.
- Zoek naar activiteiten die zin geven aan het leven in detentie. Bied bijvoorbeeld de mogelijkheid om tijdens creatieve activiteiten dingen te maken die verkocht kunnen worden aan bezoekers.

Verruim je blik op autisme

Autisme uit zich op verschillende manieren. Je ziet niet aan de buitenkant of iemand autisme heeft of niet. Het is dus goed om je verder in autisme te verdiepen. Als je meer over autisme weet, kun je mensen met autisme beter begrijpen en begeleiden.

Wat is autisme?

Je kan autisme op verschillende manieren bekijken en omschrijven.

De diagnose autisme wordt gesteld op basis van verschillende criteria. Deze criteria gaan over problemen in sociale communicatie en interactie en rigide, repetitieve gedragingen en gefocuste interesses.

Autisme kun je ook zien als een andere manier van informatie verwerken.

Tegenwoordig wordt autisme steeds vaker omschreven als een vorm van neurodiversiteit. Neurodiversiteit verwijst naar het gegeven dat we allemaal van elkaar verschillen in hoe we de wereld ervaren, hoe we ons gedragen en denken. Je kunt het vergelijken met andere vormen van diversiteit, zoals genderdiversiteit en culturele diversiteit. Het gaat om anders denken, dus niet minderwaardig of gestoord. Onze samenleving is vooral afgestemd op de neurotypische meerderheid van de mensen en houdt veel minder rekening met wie neurodivergent is.

Taalgebruik

Hoe autistische mensen over autisme denken en spreken, verschilt van persoon tot persoon. Veel mensen spreken liever over autisme in plaats van autismespectrumstoornis (of ASS). Verder geven sommigen de voorkeur aan 'autist' of 'autistische persoon', terwijl anderen liever spreken over 'persoon met autisme'.

- Vraag aan de persoon zelf na hoe men het liefst over autisme spreekt en pas je taalgebruik aan.

Je kan op allerlei manieren meer over autisme te weten komen:

- Ga in gesprek met verschillende mensen met autisme. Vraag bijvoorbeeld wat autisme voor hen betekent en of er zaken zijn waar je rekening mee kunt houden.
- Volg een inleef- of ervaringsessie. Je krijgt geen theoretische uitleg, maar je ondervindt door verschillende opdrachten hoe mensen met autisme bepaalde situaties kunnen ervaren.
- Lees meer via betrouwbare websites, artikelen of boeken. Hou je niet van lezen? Er zijn ook allerhande podcasts en films beschikbaar.
- Organiseer een activiteit - bijvoorbeeld een autismequiz of een boekenstand - in het kader van wereldautismedag op 2 april in samenwerking met autistische personen.

Wil je meer lezen, luisteren of kijken? We helpen je graag op weg met de volgende tips:

Websites:

- www.nl.participate-autisme.be
- www.autismevlaanderen.be
- www.autisme.be

Podcasts:

- Nerdland - Special autisme 1 & 2
- Authentisme - Vlaamse Vereniging Autisme
- Autcasts - Magali De Reu

Programma's of films:

- Taboe - VRT (S2A1, aflevering over autisme)
- Durf te vragen - VRT (S4A7, aflevering over autisme)
- Mind my mind - Floor Adams (korte animatiefilm)

Inleef- of ervaringsessie

- Inleefsessie - Vlaamse Vereniging Autisme
- AutismeBelevingsCircuit - sterkmakers in autisme

De inleefsessie is al aangeboden in de gevangenis van Brugge voor gedetineerden en voor personeel. Het AutismeBelevingsCircuit wordt in de gevangenis van Gent gebruikt. Wil je hier graag meer over weten? Neem contact op met OC Sint Idesbald of Voluit vzw.