



Hoe kan ik een goede vriend(in) zijn voor iemand met autisme?

Door **Liga Autisme Vlaanderen** | 11-24 jaar

Een vriendschap of relatie met iemand met [autisme](#) kan **anders voelen** dan met iemand zonder autisme. Als je weet **hoe dit komt**, zal dit je helpen om je vriend(in) te begrijpen en zelf een goede vriend(in) te zijn.

Iemand met autisme heeft vaak **andere noden of behoeften** dan jij. Dit kan je merken in:

- Hoe vaak jullie afspreken
- Hoe jullie praten
- Wat jullie samen doen

Als je die behoeften beter kent, kan je er **rekening mee houden**. Belangrijk: **elke persoon met autisme is anders**. Twijfel je? Vraag wat die persoon nodig heeft of belangrijk vindt.

Afspreken

Iemand met autisme wil misschien:

- Heel vaak afspreken
- Juist minder vaak afspreken
- Minder contact hebben tussen afspraken

Dit betekent **niet dat jullie relatie minder belangrijk is** voor hen. Het kan moeilijk zijn voor iemand met autisme om te weten hoe vaak je elkaar wilt zien. De noden en behoeften op vlak van vriendschap zijn vaak ook anders voor personen met autisme.

Praten

Soms kan een persoon met autisme:

- Je **minder goed begrijpen**
- Niet weten wat jij nodig hebt
- Iets zeggen wat je niet leuk vindt (zonder dat ze dit willen)

Misschien denk je op zo'n momenten dat **die persoon je niet steunt** of dat het hen niet uitmaakt. Maar meestal heeft iemand met autisme dit niet door en **doet die net hun best**.

Activiteiten

Veel mensen met autisme:

- Houden van **plaatsen of activiteiten die ze kennen**
- Vinden **drukke plaatsen** niet fijn of **vermoeiend**
- Willen liever met jou **alleen afspreken**

Praat erover



Chat met Autisme chat

Maandag, dinsdag, donderdag
18:00-22:00 uur. Woensdag 14:00-
22:00 uur.

Tips

De volgende tips kunnen helpen in jouw vriendschap of relatie met iemand met autisme:

1. **Heb geduld.** Geef die persoon tijd om jou te leren kennen en begrijpen. Geef hen ruimte om fouten te maken en het weer goed te maken.
2. **Praat duidelijk over wat je denkt en voelt.** Doe dit op een rustig moment en een rustige plek.
3. **Hou je aan de afspraken.** Voor iemand met autisme is het belangrijk dat je te vertrouwen bent. Dit geldt niet alleen voor grote dingen zoals een geheim bewaren, maar ook voor kleine dingen zoals op tijd komen.
4. **Vertel het op tijd als iets verandert.** Mensen met autisme houden van gewoontes. Als iets een paar keer op dezelfde manier gebeurt, verwachten ze misschien dat het opnieuw zo zal zijn. Bijvoorbeeld: ergens staan wachten op hen. Als ze weten wat er gaat gebeuren, voelen ze zich rustiger.
5. **Elke persoon met autisme is anders.** Twijfel je? Vraag wat die persoon nodig heeft of belangrijk vindt.

Nog vragen?

Zit je na het lezen van deze tekst nog met vragen over autisme en vriendschap?

- Praat erover met [iemand die je vertrouwt](#)
- Chat gratis en anoniem met een begeleider op de [Autisme Chat](#).