



Kan ik een goede vriend(in) zijn als ik autisme heb?

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

Ja, je kan zeker een goede vriend(in) zijn [als je autisme hebt](#). Net als mensen zonder autisme heb je [sterke punten](#) die je een **waardevolle vriend(in)** maken. Veel mensen met autisme vinden **vriendschap belangrijk**.

Nieuwe vrienden maken of omgaan met vrienden kan wel **moeilijk of vermoeiend** zijn als je autisme hebt. Soms lukt het niet zo goed of **twijfel je of je wel een goede vriend(in) bent**.

Je bent niet de enige! Veel mensen met autisme zeggen dat:

Praat erover



Chat met Autisme chat

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

WAT WAT gebruikt cookies

Cookies toestaan

WAT WAT gebruikt cookies om je surfervaring te verbeteren. Door verder te surfen, ga je akkoord met ons cookiebeleid. Klik op "sta toe" om de cookies te accepteren of klik op 'Cookievoorkeuren' om je cookievoorkeuren te wijzigen.

Cookievoorkeuren

Sta toe

Tips

Deze tips

1. **Zorg goed voor jezelf.** Het is oké om ook eens 'nee' te zeggen en rust te nemen. Door goed voor jezelf te zorgen, voel je jezelf beter en kan je ook een betere vriend(in) zijn.
2. **Vraag om uitleg** als je iets niet begrijpt. Vraag wat je vrienden nodig hebben of leuk vinden.
3. **Wees duidelijk.** Praat eerlijk over hoe je je voelt, wat je denkt en wat jij leuk vindt. Doe dit op een rustig moment en een rustige plek.
4. **Heb begrip voor elkaar.** Iedereen is anders en dat kan soms tot misverstanden leiden. Als er iets misgaat, probeer het dan opnieuw.

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](#).

