



Je hoeft het **niet alleen** te doen

Een kind met autisme opvoeden vraagt veel. Hulp vragen is geen teken van falen, maar kan juist helpen om het beter vol te houden. Denk eens na over de mensen om je heen en de vormen van steun die voor jullie gezin helpend kunnen zijn.

1 Wie kunnen mij ondersteunen?



Partner 

Familie (bijvoorbeeld opa, oma, broer of zus)


Vrienden of burens


School, opvang of hulpverlening


2 Waar zou ik hulp bij kunnen vragen?



☐ Even oppassen

☐ Praktische hulp in huis

☐ Meedenken over mijn kind

☐ Afstemming met school

☐ Overnemen van een afspraak

☐ Anders, namelijk:

☐ Een luisterend oor



3 Welke eerste kleine stap ga ik zetten?







Onthoud

Je hoeft niet alles alleen te doen. Ook kleine vormen van steun kunnen ervoor zorgen dat jij meer rust en energie houdt om er voor je kind te zijn.

