

Herzlich willkommen!

Christine Preißmann

Autismus-geprägtes
Zusammenleben mit erwachsenen
Söhnen und Töchtern –
Herausforderungen, Chancen und
Schwierigkeiten

3. März 2023 – Beginn: 18.30 Uhr

Dr. med. Christine Preißmann

Ärztin für Allgemeinmedizin, Psychotherapie
Tätigkeit in eigener psychotherapeutischer Praxis

Betroffen vom Asperger-Syndrom
Öffentlichkeitsarbeit: Vorträge, Publikationen

Kontakt: Ch.Preissmann@gmx.de

Gliederung

- Situation erwachsener autistischer Menschen
- Erfahrungen in Arbeit und Beruf
- Freundschaft, Beziehungen
- Pubertät, Sexualität und Gesundheit
- Freizeit, Alltagsleben, Wohnen
- Krisen, Stress, Thema Wahrnehmung, Entspannung
- Situation der Eltern
- Therapie und sonstige Hilfen
- Gern jederzeit: Ihre Anliegen und Diskussion

Problemsammlung

- Äußere Umstände:
- Unbefriedigende Wohnsituation (noch bei den Eltern; keine wirkliche Alternative erkennbar)
- Unbefriedigende Arbeitssituation (Tätigkeit unterhalb der eigenen Fähigkeiten und Vorstellungen; lange Arbeitslosigkeit, frühzeitige Berentung etc.)
- Motivation und Anleitung bei Freizeitaktivitäten nötig
- Wenige Freunde, keine eigene Initiative, Hilfestellung nötig

Statistiken zur Berufstätigkeit

- 65% aller Betroffenen arbeiten in Werkstätten
- 30% sind ohne Arbeit
- nur etwa 5% sind auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt tätig
- eher noch schlechtere Chancen für Menschen mit Asperger-Syndrom (80% ohne Arbeit)
- Hilfen allenfalls im IT-Bereich
- auch im internationalen Vergleich sind bis zu drei Viertel der Betroffenen ohne Arbeit

(Baumgartner/Dalferth/Vogel 2009; Gillberg et al. 2010)

Problemsammlung

- Eigene Persönlichkeit:
- Pedantisch, sehr auf äußere Struktur bedacht
- Wenig Flexibilität im Denken und Handeln
- Sehr exakt und genau (und deshalb oft sehr langsam)
- Schwierigkeiten bei der Einschätzung der für Aktivitäten benötigten Zeit (deshalb oft zu spät)
- Jedes Detail bedenkend, immer am Denken, viele Sorgen, viel Stress
- Chaotisch, häufig abgelenkt; Motivation und Aufmerksamkeit nur bei eigenen Interessen

Problemsammlung

- Unterstützungssystem:
- Keine / unzureichende therapeutische Hilfe
- Keine / unzureichende medizinische/psychiatrische Versorgung
- Begleiterkrankungen – keine passende Medikation, zu viele Medikamente, Nebenwirkungen etc.
- Keine passende Selbsthilfegruppe / nicht passender Austausch mit unpassenden Empfehlungen
- Keine/unzureichende sonstigen Hilfen für betroffene Menschen und Angehörigen

Problemsammlung

- Sozialkontakte und Kommunikation:
- Kein Interesse an und kein intuitives Verständnis von „üblicher“ Kommunikation (Smalltalk, kommunikative Regeln wie Ausredenlassen, andere zu Wort kommen lassen, auch selbst das Wort ergreifen, angemessene Lautstärke, Geschwindigkeit etc.)
- Kein Interesse an und kein intuitives Verständnis von sozialen Regeln und Normen (Begrüßung, Dankesworte, angemessenes Verhalten in Gesprächssituationen etc.)

Problemsammlung

- Verhalten beim Zusammenleben
- Keine Mithilfe im Haushalt, wenn nicht explizit angeleitet und verlangt („sieht die Arbeit nicht“)
- Bedürfnis, das Zusammenleben zu gestalten („zu bestimmen“)
- Kein Interesse an Aktivitäten aller Art, oft ausschließliche Beschäftigung allein/am PC
- Kein Verständnis für die Sorgen der Eltern vor der Zukunft / Leben allein im Hier und Jetzt
- etc., etc., etc.

Problemsammlung – Eltern

- Viel Arbeit durch Arztbesuche, Therapien etc.
- Schwierige Partnerschaft
- Freunde und Bekannte wenden sich ab, Folge: evtl. Isolation
- Sorge um das autistische Kind, Frage nach Perspektiven etc.
- Sorge, auch den anderen Kindern gerecht werden zu können
- Unverständnis seitens der Umgebung (Angehörige, Freunde, Schule etc.)
 - Ablehnung der Diagnose und der Personen
 - Vorwürfe hinsichtlich Schuld, Fehlern etc.
 - Beleidigungen, Mobbing
 - Ausgrenzung

Aber auch: positive Erfahrungen

- Zusammenleben mit den erwachsenen autistischen Kindern funktioniert insbesondere dann oft recht gut, wenn eine Berufstätigkeit des Kindes besteht und auch Hilfen für die Eltern vorliegen
- Dann: geregelte Tagesstruktur, Notwendigkeit, sich auf andere Menschen einzustellen, Mindestmaß an Motivation und Belastbarkeit
- Dann: gegenseitige Unterstützung möglich

Häufige Auffälligkeiten

- Schwierigkeiten bei Kommunikation und Interaktion, oft aber durchaus Interesse an anderen Menschen
- Probleme mit Mimik, Gestik, Blickkontakt etc.
- Motorische Ungeschicklichkeit
- Wahrnehmungsbesonderheiten
- Schwierigkeiten mit Veränderungen, Bedürfnis nach Struktur und Gleichförmigkeit
- Inhomogenes Kompetenzprofil

Stressursachen – alle Menschen

- Arbeiten unter Zeitdruck
- hoher Leistungsdruck
- Fremdbestimmung
- Existenzängste
- Familien- oder Partnerschaftskonflikte
- Schmerzen oder Traumata
- ernste Erkrankungen oder Tod von Angehörigen und Freunden

Zusätzliche Ursachen bei Autismus

- Sozialkontakte; Kontakt bedeutet eine große Anstrengung, auch dann, wenn er als schön und angenehm empfunden wird
- Veränderungen und alles Unerwartete
- Schwierigkeiten und (kommunikative) Missverständnisse
- Unverständnis und Hänseleien seitens der Umgebung
- ungünstige Arbeitssituation
- unzureichende psychosoziale Hilfen bei gleichzeitiger Realisierung des Hilfebedarfs
- ungünstige gesellschaftliche Veränderungen und Erwartungen („immer schneller, immer effektiver“, Teamarbeit etc.)
- die zunehmende Verdichtung von Sinnesreizen auch in der Freizeit
- eigene Persönlichkeitsmerkmale (Perfektionismus, Denkmuster)

Struktur

- Wenig strukturierte Situationen wirken auf autistische Menschen chaotisch, machen ihnen Angst: Pausen, gemeinsame Ausflüge etc.
- Möglichst Sonderregelungen finden (ruhiger Pausenraum, Befreiung von Ausflügen etc.)
- Wichtigste Maßnahme bei der Arbeit mit autistischen Menschen: Strukturierung: „Eindeutigkeit, Klarheit und Struktur in der Umwelt, im Alltag und im sozialen Miteinander“ (Remschmidt u. Kamp-Becker, 2006)

Umgang mit Veränderungen

- Veränderungen und unvorhergesehene Ereignisse verursachen Angst und Stress
- Autistische Menschen benötigen Routinen, Rituale, Stabilität in ihrem Leben; andere Menschen wünschen sich aber Variationen
- Für jeden Menschen muss ein akzeptabler Kompromiss gefunden werden
- Räume, Abläufe und Pläne nicht unnötig oft wechseln, notwendige Veränderungen rechtzeitig ankündigen
- Hilfe für das betroffene Kind, um es ihm zu ermöglichen, sich zurechtzufinden

Kommunikative Missverständnisse

- Ausgeprägtes wörtliches Sprachverständnis
- Mögliche Folgen: Ängste, Resignation, unangemessenes Verhalten, Fehlbeurteilung seitens der Umgebung
- Hilfreich: Möglichst exakte Anweisungen, Verzicht auf zweideutige Äußerungen oder Redewendungen, häufige Erklärungen, Verständnis überprüfen

Wesentlich für ein besseres Miteinander ist
die Bereitschaft, sich auf den anderen
einzulassen, unverständliche
Verhaltensweisen zunächst erst einmal zu
hinterfragen, statt vorschnell zu (ver)urteilen,
um so die Chance zu erhalten, das
Gegenüber als eine durchaus lebenswerte
Persönlichkeit wahrzunehmen.

Besonderheiten beim Lernen

- Kein Lernen durch Imitation
- Kein Lernen durch den Austausch mit Gleichaltrigen
- Besondere Wahrnehmung: Detailorientierung; Beziehungen und Zusammenhänge werden meist nicht erkannt
- An Regeln orientiertes Lernen statt Kreativität
- Berücksichtigung auch bei schulischen bzw. beruflichen Anforderungen

Detailwahrnehmung

- Beziehungen und Zusammenhänge werden oft nicht erkannt (Beziehungen in Gruppen, Zusammenhänge in Filmen oder Texten etc.)
- Kleinste Einzelheiten werden häufig sehr gut bemerkt
- Bei der Interpretation sozialer Situationen stellt dies ein schweres Handicap dar, in Kunst, Fotografie oder in anderen Berufen lässt sich die Detailorientierung dagegen gut nutzen
- Durch die Wahrnehmung jedes kleinsten Details entsteht aber oft ausgesprochen großer Stress

Wahrnehmungsbesonderheiten – Sinneswahrnehmung

- Überempfindlichkeit gegenüber einzelnen oder auch allen Sinnesreizen, insbesondere:
- Hören (meist besonders problematisch)
- Sehen (grelles/künstliches Licht etc.)
- Taktil (Berührung, Kleidung, Material der Kleidung etc.)
- Geruch (Parfum, verschiedene Gerüche vieler Menschen auf engem Raum etc.)
- Häufige Zustände der Reizüberflutung

Wahrnehmungsbesonderheiten – Sinneswahrnehmung (Forts.)

- Häufig **Unterempfindlichkeit** gegenüber
- Hitze bzw. Kälte
- Schmerz
- dem eigenen Körpergeruch (Schweiß o.ä.)
- Körperwahrnehmung (mangelndes motorisches Geschick)
- Viszerale Wahrnehmung (Hunger, Durst, Müdigkeit, Erschöpfung etc. können oft nicht richtig eingeordnet werden)

Wahrnehmung von Gefühlen

- Viele autistische Menschen können Gefühle nur dann wahrnehmen, wenn sie ganz eindeutig sind
- Manchmal können einzelne Gefühlsqualitäten generell kaum erkannt werden
- Oft wenig Angst vor den Dingen, die andere Menschen ängstigen (z.B. Kletterwand), große Angst dagegen vor sozialen Situationen, Veränderungen etc.
- Angst ist das am häufigsten beschriebene Gefühl
- Oft kann die grobe Stimmung eingeordnet werden (geht es meinem Gegenüber gut oder schlecht?), alles andere aber muss man auf anderen Wegen herausfinden (z.B. durch gezieltes Nachfragen)

Wir Menschen mit Autismus haben durchaus auch ein glückliches Leben, und wir haben durchaus auch unsere Vorzüge: „Die meisten von uns sind pünktlich, zuverlässig, gutmütig, aufrichtig und ehrlich (...), und es gibt wohl für jeden Betroffenen noch viele weitere individuelle Eigenschaften, die ihn zu einem einmaligen und einmalig lebenswerten Menschen machen.“

(Preißmann 2005, S. 118)

Krisen bei autist. Menschen

- Krisen auch durch scheinbar banale Auslöser
- Gründe für Krisen bei Menschen mit Autismus oft nicht leicht zu erkennen
- Wichtig: subjektive Beurteilung der Situation durch den Betroffenen selbst berücksichtigen
- Hilfreich in Krisensituationen sind Personen, die den autistischen Menschen besonders gut kennen
- Vor allem in Krisenzeiten ist also eine enge Zusammenarbeit wichtig

Hilfe und Unterstützung

- Für beide Seiten notwendig:
- für die Eltern
- und für die autistischen Kinder

Wünsche autistischer Menschen

Erwachsene Menschen mit Autismus erhoffen sich Hilfe (vgl. Vogeley 2012, Preißmann 2017)

- beim Umgang mit Stress
- bei der sozialen Interaktion (Freundschaft, Beziehungen, Arbeitskollegen etc.)
- beim Umgang mit Emotionen (eigene Gefühle wie auch Gefühle anderer Menschen)
- im Hinblick auf Begleiterkrankungen: Angst, Depressionen
- bei den Anforderungen des Alltags
- im Hinblick auf die eigene Identität
- bei der Bewältigung zahlreicher negativer Erfahrungen in Kindheit und Jugend durch nicht erkannten Autismus

Mögliche Hilfen

- Beratung und Information: Autismusverbände, kirchliche/caritative/sonstige Organisationen, Teilhabeberatungsstellen (EUTB), private Anbieter; Peer-Beratung
- Allgemeinmaßnahmen, Nachteilsausgleich (Schule/Ausbildung/Beruf/Studium/Wohnen/Gesundheit/Reizbelastung etc.)
- Psychoedukation: Thema Autismus, Stress und Entspannung
- Therapeutische Maßnahmen: Autismusspezifische Therapie (ATZ), Psychotherapie, Ergotherapie, tiergestützte Therapie, Kunst-, Musik-, Bewegungstherapie etc.
- Lebenspraktische Hilfen für den Alltag, Coaching etc.
- Tagesstrukturierende Maßnahmen, Sport, pers. Interessen etc.
- Familien- und umfeldbezogenes Arbeiten (Beratung von Eltern, Pädagogen, Ausbildern, Arbeitgebern, Mitbewohnern etc.)
- Selbsthilfearbeit für Betroffene und Angehörige
- Ein für die eigene Person passendes Lebenskonzept finden

Psychoedukation: Entspannung

- Missverständnisse, unerwartete Ereignisse oder Sorgen aller Art kosten täglich viel Energie
- Ausweg: übrige Zeiten möglichst energiearm planen mit Routinen, Ritualen und Spezialinteressen
- Jeder Mensch baut ganz individuell Stress ab, für jeden müssen eigene Maßnahmen gefunden werden
- Autistische Menschen entspannen oft anders, häufig „aktiver“ als andere Menschen: Puzzle legen etc.
- Autistische Menschen entspannen oft am besten allein

Psychotherapie / Autismusspezifische Therapie

- Sozialkontakte: Soziales Denken und Handeln, Freunde finden, Interaktionen genießen
- Flexibilität: Mit Veränderungen besser umgehen können, den Fokus wechseln, Kompromisse finden, Grauzonen und verschiedene Standpunkte akzeptieren
- Emotionale Entwicklung: Gefühle erkennen, verstehen und regulieren können, sich in andere hineinversetzen
- Selbstregulation: Stressfaktoren auf biologischer, sozialer, emotionaler, kognitiver und prosozialer Ebene identifizieren und regulieren
- Kommunikation: Kommunikative Möglichkeiten erweitern, Missverständnisse vermeiden
- Planen und Problemlösen: Ziele fokussiert und planvoll angehen und bei Schwierigkeiten neue Lösungen finden
- Identität und Selbstvertrauen: Sich selbst besser verstehen und seinen Platz in der Welt finden

Ergotherapie – Hilfe im Alltag

Beispiele für soziale Situationen und Anforderungen, die geübt werden können:

- Bus-/ Zugfahrkarten kaufen und dann die Fahrt antreten
- Telefonate führen
- auf die Gespräche von Gleichaltrigen antworten
- Einladung zum Abendessen annehmen oder Party besuchen
- Restaurant besuchen
- verschiedene Dinge einkaufen
- sich angemessen kleiden
- Mimik, Gestik, Blickkontakt
- Einhaltung von Grenzen gegenüber anderen Menschen
- Hygiene, gesunde Lebensführung etc.

Hilfe bei Wahrnehmungs- auffälligkeiten durch Ergotherapie

- Aufklärung über die Auffälligkeiten
 - Betroffene
 - Angehörige, sonst. Umfeld
 - Vermeidung der Reize („Sensorische Diät“)
 - Hemmung der Reizaufnahme
 - Kognition, Autonomie
 - Kälte
 - Tiefdruck (Propriozeption)
 - Rhythmus
- Domäne der SI (Sensorische Integrationstherapie)

Hemmung – kognitiv

- Vorwissen
 - welche Sinneserlebnisse können mir begegnen?
- Beeinflussbarkeit der Situation, Autonomie
 - Dauer, Intensität, eigene Wahl, Fluchtmöglichkeit
- Frühzeitiges Erkennen
 - „Hier droht Reizüberflutung“ und entsprechendes Handeln

Hemmung durch Kälte

- Hilfreich bei
 - taktiler Überempfindlichkeit
 - erhöhtem Erregungszustand, (drohender) Reizüberflutung
- Praktisch anwendbar
 - z.B. Hände kalt abwaschen vor der Nahrungszubereitung – geringere Empfindlichkeit
 - kaltes Wasser über Unterarme, Eiswürfel lutschen, „Kältewesten“, gekühlte Getränke etc.
- Evtl. kurze Kleidung auch bei kühlerem Wetter (z.B. mit Weste)

Hemmung – Rhythmus

- Schaukelbewegungen, Händeflattern etc. wirken beruhigend
- Rhythmische Musik hilft beim Entspannen
- „Rhythmische“ visuelle Muster schaffen Ordnung, sorgen für Entspannung
- Rhythmische Massagen

Sensorische Diät – visuell

- Warmes Licht, indirekte Beleuchtung
- Grelle Farben und bunte Muster vermeiden
- Ordnung schaffen und halten
- Evtl. Sonnenbrille auch bei diesigem Wetter
- Verdunklungsmöglichkeiten
- Arbeitsplatz und Wohnung visuell reizarm gestalten

Sensorische Diät – auditiv

- Ruhige Wohnung / Arbeitsplatz
- Piepende elektronische Geräte aussortieren; Stecker ziehen
- Gehörschutzstöpsel (individuell angefertigte)
- Unvermeidbaren Lärm ankündigen
- Fußbodenbelag (Laminat - laut / Teppich - leise)
- Schuhsohle
- Evtl. ruhige Hintergrundmusik etc.
- Einkauf zu „Randzeiten“, evtl. Online-Einkauf statt Einkaufszentrum etc.

Sensorische Diät – taktil

- Kleidung
 - unangenehme Materialien vermeiden; kratzende Etiketten entfernen
 - Rollkragen vermeiden
 - Evtl. enge oder weite Kleidung
- Haarschnitt
- Hygiene
 - Selbst durchführen lassen, soweit möglich (Haare kämmen, Nägel schneiden etc.)
- Essenszubereitung:
 - Hände zunächst kalt abwaschen
 - Handschuhe bei unangenehmen Materialien
- Putzen:
 - Handschuhe
- Körpertherapie / Massage
 - Deutlicher Druck bzw. leichte Berührungen (Rückfrage!), evtl. Vibration
 - Berührung ankündigen – auch beim Arztbesuch!
- Evtl. schwere Zudecke / elastischen Hosenbund o.ä. verwenden

Sensorische Diät – vestibulär

- Fortbewegung
 - Selbst Auto fahren, falls möglich
 - Evtl. Vermeidung von Schifffahrt, Zug nur in Fahrtrichtung etc.
 - (Zitrone in der Hand als Beifahrer als Schutz vor Reiseübelkeit) ?
- Gleichförmige/Rhythmische Bewegungen können beruhigen
 - Evtl. Schaukel, Trampolin, Reiten etc. ausprobieren
- Passende Sportart finden
 - Walken, Klettern, Wandern, Rudern...
- Augen stets als „Kontrollorgan“ einsetzen

Sensorische Diät – olfaktorisch

- Geruchsneutrale
 - Waschmittel
 - Seifen / Shampoos
 - Cremes
 - Putzmittel
- Evtl. schlechte Gerüche „übertönen“
 - Staubsauger: nach Beutelwechsel Vanillezucker oder Kaffeepulver aufsaugen
- Evtl. angenehmen „Not- Duft“ bei sich tragen
 - Zitrone, Parfüm, Gewürz

Folgen von Wahrnehmungsveränderungen bei Autismus

- Motorik
- Kognitive Fähigkeiten
- Emotion
- Sprache und Verhalten

Folgen für das Verhalten

- Hohe Inflexibilität
- Suche nach Ritualen
- Kontrollierendes, zwanghaftes Verhalten („Boss“)
- Affektlabilität und Angst, Weinen, Schreien, Toben, Wutausbrüche, Nervosität, Ablenkbarkeit
- Spiel eher mit Jüngeren (lassen sich noch eher kontrollieren) oder Älteren (passen sich eher an), nicht mit Gleichaltrigen
- Vorliebe für technisches Spielzeug
- Hyperakusis, aber aktiv oft lautes Verhalten

Sonstiges: Selbsthilfegruppen

- Inzwischen zahlreiche Gruppen im gesamten Bundesgebiet
- Erfahrungsaustausch
- Knüpfen von Kontakten, Freizeitgestaltung
- Verschiedene Möglichkeiten: moderierte bzw. unmoderierte Gruppen
- Struktur und Vorhersehbarkeit sind wichtig
- Homogene Zusammensetzung der Gruppe

Selbsthilfe – häufige Schwerpunkte

- Diagnostik (Ablauf, Ansprechpartner in der Region, konkretes Vorgehen, mögliche Vor- und Nachteile einer Diagnose etc.)
- Therapie (verschiedene Möglichkeiten, Ansprechpartner, Vorgehen)
- Arbeit und Beruf (das ist wohl das häufigste Thema überhaupt und zeigt schon, dass die Situation für autistische Menschen noch immer ungenügend ist. Problematisch ist oft der Umgang mit Arbeitskollegen, die das Verhalten nicht richtig einschätzen können. Jüngere Gruppenteilnehmer versuchen, eine für sich geeignete Arbeitsstelle zu finden und realistische Perspektiven zu entwickeln hinsichtlich der Berufswahl)
- Ein großes Thema ist auch der richtige Umgang mit Stress in allen Lebensbereichen. Man muss ganz eigene Möglichkeiten zur Entspannung finden
- Sozialkontakte (v. a. Freundschaft und Partnerschaft)
- Wahrnehmungsbesonderheiten (Sinneswahrnehmung, Über- bzw. Unterempfindlichkeiten, Körperwahrnehmung, Umgang mit Gefühlen etc.)
- Begleiterkrankungen (v. a. Depressionen und Ängste – wie sieht das aus, was sind die Besonderheiten beim Autismus, welche Hilfsmöglichkeiten gibt es?)
- Ansprechpartner für konkrete Hilfe im Alltag (im Haushalt, bei Behörden, Schwerbehindertenausweis etc.)
- Hilfe im Hinblick auf die eigene Identität
- Glück und Lebenszufriedenheit (vgl. Preißmann 2015).

Diagnose Autismus

- Zu Beginn der Diagnose meist Erleichterung, danach viel Nachdenken über die eigenen Möglichkeiten
- Später häufig depressive Phase, weil bewusst wird, dass vieles nicht möglich sein wird
- Ermutigende Beispiele von anderen betroffenen Menschen sind hilfreich (auch für Eltern)
- Informationen geben über Autismus allgemein, über die eigenen Ressourcen und Schwierigkeiten
- Hilfe dabei, die Schwierigkeiten anzugehen und die Stärken gezielt zu nutzen
- Lernen, das eigene Verhalten in sozialen Situationen zu steuern

Diagnose – und dann?

- Informationen einholen über Autismus (Internet, Literatur, Vorträge und Seminare von Autismus-spezifischen Einrichtungen und Einzelpersonen)
- Informationen über Autismus weiterleiten an alle Personen, die mit dem betroffenen Menschen beschäftigt sind (Angehörige, Mitarbeiter in Kita, Kindergarten, Schule, evtl. Arbeitskollegen, Nachbarn und Freunde)
- Anschluss an einen Autismus-Regionalverband (knapp 60 Verbände in allen Gegenden Deutschlands; Adressen unter www.autismus.de)
- Selbsthilfe bzw. therapeutische Förderung überlegen und Beratung darüber einholen (Autismus-Therapiezentren, niedergelassene Psychotherapeuten oder Ergotherapeuten etc.)
- Schwerbehindertenstatus überlegen, da manche Hilfen erst dann möglich sind (zuständig: Versorgungsämter)

Forts.

- bei Arbeit und Beruf: mit Mitarbeitern bzw. Vorgesetzten überlegen, was verändert werden sollte, um besser arbeiten zu können (Rahmenbedingungen, konkrete Hilfen etc.)
- Hilfen für die Selbstständigkeit im Alltag bzw. beim Wohnen überlegen (z.B. Betreutes Einzelwohnen, Ergotherapie, Mehrgenerationen-Wohnprojekte, betreute Wohngemeinschaft etc.)
- Beratungsangebote in der Region nutzen: Gesundheitsämter, Psychiatriekoordinatoren, Sozialpsychiatrischer Dienst, Caritas bzw. Diakonie, Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung EUTB (in allen größeren Städten) etc.

aus: Ch. Preißmann: Mit Autismus leben – eine Ermutigung (Verlag Klett-Cotta 2020)

Maßnahmen bei (drohender) Reizüberflutung

- in ein ruhiges Zimmer zurückziehen, hinsetzen oder hinlegen
- in der Natur spazieren gehen, sich bewegen
- kaltes Wasser trinken, Eiswürfel lutschen, kalt duschen
- Entspannungsverfahren anwenden, die vorher erlernt wurden und als hilfreich erlebt werden
- mögliche Hilfsmittel zur Reizabschirmung nutzen (Kopfhörer, Jalousien zur Verdunklung, schallschluckende Trennwände im Büro etc.)
- verschiedene Nahrungsmittel ausprobieren (frische Produkte wie Obst etc.; Kaffee, Cola o. ä.)
- etwas tun, das individuell beruhigt (eigenes Spezialinteresse, Hin- und Herschaukeln etc.; häufig auch hilfreich: kognitive Leistungen wie das Aufsagen von Reimen, Kopfrechnen, einfaches monotones Rückwärtszählen o. ä.)

Fortsetzung

- fester Druck am Körper, etwa durch eine schwere Weste, eine feste Decke oder andere Gegenstände
- Igelball, scharfe Gewürze, Chilischote, Senfkörner, Meerrettich o. ä.
- Sicherheit durch die Anwesenheit eines verständnisvollen, ruhigen Menschen (kann bei manchen Menschen in solchen Situationen aber auch kaum auszuhalten sein; sie wünschen sich dann eher das Alleinsein)
- evtl. auch medikamentöse Hilfen (z. B. Aspirin, Paracetamol, Metoclopramid, vielleicht auch Migränemittel, da manchmal ähnlich anmutende Symptomatik)
- ausreichend trinken (Wasser, Tee oder Fruchtsaftschorle etc.)

Medikamentöse Behandlung

- Keine spezifische Medikation gegen Autismus
- Medikamente werden bei Begleiterkrankungen eingesetzt, u.a. Depressionen
- Medikamente müssen oft geringer dosiert werden, werden oft schlechter vertragen als bei anderen Menschen
- Medikamente können auch bei Schlafstörungen, Erregungszuständen o.ä. helfen
- Med. Behandlung mit anderen Hilfen kombinieren

Komorbide Erkrankungen

- Depressionen
- Angsterkrankungen
- Zwangserkrankungen
- Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung
- Psychotische Zustandsbilder
- Essstörungen, Schlafstörungen
- Anpassungsstörungen / Belastungsreaktionen
- Suchterkrankungen
- Ticstörungen
- Stress

Begleiterkrankung: Soziale Ängste

- Schüchternheit, Unsicherheit im Umgang mit anderen, Kontaktschwierigkeiten, Einsamkeit
- Angst, sich zu melden, etwas Falsches zu sagen, sich vor anderen zu blamieren, ausgelacht zu werden
- Mögliche Hilfen: Wohlwollende Bezugsperson für Fragen, Probleme und Anliegen aller Art
- Motivation, Sicherheit und Zuversicht vermitteln
- Hilfestellung beim Umgang mit anderen
- NTA: Unerwartetes Aufrufen vermeiden etc.

Lern-/ Arbeitsschwierigkeiten

- Probleme: Eigenständiges Strukturieren der Arbeitsinhalte
- Aus Arbeitsanweisungen wesentliche Informationen herausfiltern
- Motivation und Konzentration, Ablenkung
- Mögliche Hilfen: Strukturierungshilfen, Gliederung des Lernstoffs, exakte Zeitpläne
- Wichtige Informationen benennen, Skripte austeilern oder Textstellen angeben, eindeutige Sprache ...

Begleitstörung: Distanzminderung/ Narzissmus

- Großspuriges/ besserwisserisches Verhalten
- Distanzminderung auch gegenüber den Mitarbeitern, Grenzüberschreitungen etc.
- Dadurch häufige Konflikte mit anderen Menschen, aber auch Krise und Kränkungsgefühl bei Kritik an der Leistung bzw. der eigenen Person
- Sinnvolle Maßnahmen: Feste Regeln und Strukturen aufstellen und erklären
- Wirkung auf das Gegenüber erläutern, Gefühle benennen, die das Verhalten bei anderen hervorrufen kann
- Besprechung und Bearbeitung sozialer Konfliktsituationen

Depressive Struktur/ Depressionen

- Antriebsminderung
- Rasche Ermüdbarkeit, geringe Leistungsfähigkeit
- Gedrückte Stimmung, häufiges Grübeln, Verzweiflung
- Evtl. lebensmüde Gedanken
- Schlafstörungen
- Mögliche Hilfen: moderate Aktivierung, teils angeleitete und begleitete Freizeitaktivitäten, Vermittlung von Zuversicht
- Oft ärztliche Mitbehandlung nötig, ggf. Medikation

Beispiel: sprachliche Stereotypien

- „Gegenüber meiner Mutter gebrauche ich stets dieselben gleichlautenden Formeln:
 - Hast du mich lieb? (Diese Rückversicherung ist wichtig für mich, sonst bekomme ich Angst)
 - Gibt es etwas, das ich wissen muss? (Ich bemerke vieles nicht, was um mich herum geschieht, wenn man es mir nicht direkt sagt)
 - Kann ich dir irgendwie helfen? (Oft bemerke ich es nicht, wenn man sich meine Unterstützung wünscht)“
- (Student, 34, bislang ohne Diagnose, 28. Semester Jurastudium)

Zwanghafte Persönlichkeit

- Hohe Inflexibilität im Denken und Handeln insbesondere beim Übergang von Schule in Beruf ein großes Problem
- Manchmal bleibt dadurch jede Form einer Berufstätigkeit verwehrt
- Guter Kompromiss aus Routinen und Bereitschaft zur Flexibilität notwendig
- Enorm wichtiges Thema für die Therapie

Nachteilsausgleich Schule – Beispiele

- Benutzung von Hilfsmitteln (Computer, Kopfhörer etc.)
- Keine Bewertung der mündlichen Mitarbeit
- Präsentation der Aufgaben in anderer Form (z.B. Visualisierung, Textaufgaben ohne soziale Inhalte)
- Eigener Raum, mehr Zeit bei Prüfungen und Klassenarbeiten
- Verzicht auf Partner- und Gruppenarbeit
- Für wichtige Lerninhalte wird ein Skript ausgeteilt, damit man sich alles nochmals in Ruhe ansehen kann
- Ruhige Rückzugsmöglichkeit für Pausen (z.B. Bibliothek)
- Integrationshelfer (Schulbegleiter) wird eingesetzt
- Anforderungsniveau wird nicht herabgesetzt, lediglich Herstellung von Chancengleichheit!

Mögliche Hilfen im Berufsalltag

- Detaillierte Informationen im Vorfeld
- Genaue, verständliche Einweisung
- Schriftlicher Tages- bzw. Wochenplan
- Berücksichtigung von Arbeitstempo, Konzentrationsvermögen und individuellem Bedarf an Pausen
- Evtl. freies, ruhiges Zimmer als Rückzugsort
- Reizarmer Arbeitsplatz bzw. effektive Hilfen wie Ohrenstöpsel, Trennwände etc.
- Regelmäßige klare und eindeutige, möglichst auch positive Rückmeldung
- Konstante Bezugspersonen
- Evtl. Begleitung durch Job-Coach, (Ergo-)therapeut o.ä.

Barrierefreiheit – Wohnen

- Ruhige Umgebung mit Anschluss an öffentl. Verkehrsmittel
- Berücksichtigung von Licht, Akustik, Materialien, Farben, Struktur...
- Verdunklungsrollos, angenehme, nicht blendende Farbgestaltung im Wohnbereich, Verzicht auf Neonröhren etc.
- Schallschluckender Teppichboden, gut schließende Fenster, piepsende elektronische Geräte aussortieren
- Geruchsneutrale Waschmittel, Seifen, Cremes
- Gute kontinuierliche Begleitung (betreutes Wohnen, Ergotherapie...)
- „Notfallsystem“ überlegen (telefon. Erreichbarkeit von Helfern...)
- Strukturierungshilfen (Tages- und Wochenpläne)
- Hilfe bei der Freizeitgestaltung, im Haushalt, beim Einkauf etc.
- Anpassung der Hilfe bei Änderung der Lebenssituation, in Krisen etc.
- Rückzugsmöglichkeit (eigenes Zimmer, das nach eigenen Wünschen gestaltet werden kann)
- Engagierte, freundliche, motivierte Betreuungspersonen

Mobilität

■ Führerschein:

- Autistische Menschen sind oft sehr gute Autofahrer, halten sich an Regeln
- Eigenes Auto als Freiheit und zur Erholung
- Viele verschiedene prakt. Übungen nötig
- Evtl. Automatikgetriebe als Hilfe

■ Bahnfahrten:

- Stress durch volle Züge, Reizüberflutung
- Ruhewagen wählen; „ruhige Inseln“ finden: Cafés/ Lounges im Bahnhof o.ä.
- Forderung an Politik: 1. Klasse-Fahrten ermöglichen ?

Einkäufe

- Große Einkaufszentren: ungünstige Akustik, viele Menschen, häufig Reizüberflutung, Überforderung durch riesiges Angebot, aber auch eher Anonymität möglich
- Einkaufszettel erstellen, Einkauf am Vormittag, wenn es ruhiger ist, Begleitperson mitnehmen etc.
- Online-Einkauf als mögliche Hilfe
- Spezielle Einkaufszeiten für Menschen mit Autismus anregen (geringere Beleuchtung, weniger Menschen, geringere Geruchsbelästigung etc.)

Barrierefreiheit – Kommunikation

- Verwendung von einfacher, unmissverständlicher Sprache, Verzicht auf Redewendungen und doppeldeutige oder ironische Äußerungen
- Verzicht auf die Äußerung mehrerer Anforderungen in unmittelbarer Reihe, stattdessen schriftliche Information über mehrere Anforderungen
- Erklären der verwendeten Mimik und Gestik, wenn diese nicht erkannt und nicht verstanden werden kann
- Einsatz neuer Medien mit kommunikations- und computergestützten Hilfen
- Alternative Möglichkeiten der Kommunikation anbieten, wenn die Verbalsprache nicht erlernt werden kann, z. B. Gebärdensprache, Kommunikation über Schreibtafeln, Computer, Bildkarten etc.
- Klare Absprachen treffen und einhalten, feste Strukturen im Alltag und entsprechende Zeitpläne entwickeln
- Ruhepausen und Rückzugsmöglichkeiten bei längeren Kontakten einplanen
- Bedenken: Autistische Menschen suchen in erster Linie den Kontakt, um Sachinformationen auszutauschen. Die Kommunikation mit ihnen danach ausrichten

Allgemeinmaßnahmen – was kann man in der Familie tun?

- Struktur bieten, Regeln aufstellen und erklären
- Gemeinsame Aktivitäten
- Anleitung zur Mithilfe im Alltag, größtmögliche Selbstständigkeit trainieren
- Zu Freizeitaktivitäten motivieren, Lebensfreude als wichtigstes Ziel; dauernder Rückzug keine Option!
- Anleitung bei Kontakten
- Sicherheit durch Routinen versus Flexibilität
- Soziale Teilhabe ermöglichen

Hilfen für die Eltern

- Informationen einholen über Autismus
- Austausch mit anderen betroffenen Eltern
(Mitgliedschaft in Autismusverband)
- Eigene Interessen und Aktivitäten (Autismus des Kindes als einziges Thema ist kein sinnvolles Lebensziel!)
- Freiräume finden, externe Hilfen nutzen
(Familienunterstützende Dienste, Kurzzeitpflege etc.)

Wichtigste Maßnahmen

Geben Sie niemals auf!

Es gibt immer eine Lösung, in jedem Lebensbereich.

Wenden Sie sich mit Ihren Fragen an einen Arzt, Therapeuten, Sozialarbeiter o.ä.

Engagieren Sie sich in den Verbänden und helfen auch Sie mit, die Situation für alle zu verbessern!

„Man könnte sagen, dass ich noch lange nicht am Ziel bin. Vielleicht gibt Gott uns deshalb ein ganzes Leben lang Zeit, um Schritt für Schritt alles auszuprobieren. Tief im Innern habe ich das Gefühl, dass Gott in seinem Herzen einen Platz für uns Autisten reserviert hat. Vielleicht ist Gott auch selbst ein kleines bisschen autistisch – warum sonst würde er wohl sämtliche Planeten rotieren lassen?“ (Jerry Newport)

**Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!**

Kontakt: Ch.Preissmann@gmx.de
<https://preissmann.com>

Über Fragen und Anregungen freue ich mich.

Meine Angebote

- Praxistätigkeit: Beratung, Diagnose und Therapie für erwachsene autistische Menschen sowie Angehörige
- Online-Seminare; Informationen: <https://preissmann.com>
- Online-Kurs Autismus, Informationen: <https://elopage.com/s/autismus-kurs>
- Zahlreiche Bücher für autistische Menschen, Angehörige, Fachpersonen und Interessierte

Meine Buchpublikationen

- Mit Autismus leben – eine Ermutigung. Klett-Cotta 2020, € 20,--
- Asperger – Leben in zwei Welten. Trias 2022, € 22,99
- Autismus und Gesundheit. Kohlhammer 2017, € 28,--
- Glück und Lebenszufriedenheit für Menschen mit Autismus. Kohlhammer 2022, € 25,--
- Gut leben mit einem autistischen Kind. Klett-Cotta 2019, € 17,--
- Überraschend anders: Mädchen & Frauen mit Asperger. Trias 2019, € 22,99
- Psychotherapie und Beratung bei Menschen mit Asperger-Syndrom. Kohlhammer 2018, € 32,--