



Welcome



Autist:innen – anders, besonders, herausfordernd, richtig, inspirierend. Neurodiversität pur Tag 1

Wie kann ich mich gut auf besondere Menschen mit einem unebenen Fähigkeitsprofil und einer Wahrnehmungsbesonderheit einlassen und Freude am Ungewohnten und Besonderen erlangen?

Interaktiver Workshop mit Raum für ihre Fragen.

Werner Holmes-Ulrich MA BA H.Dip.Ed.

Zert. Autismustrainer

Du ? Sie ? Ihr? Euch? Ihnen? Hilfe!!!

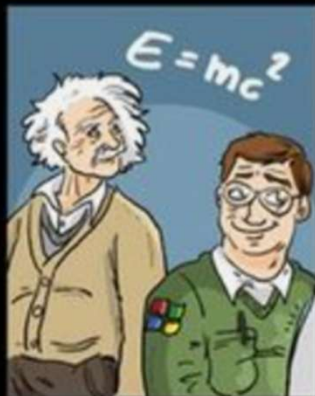


Was es braucht:

- Neugierde
- Offenheit
- Neugierde
- Mut?
- Neugierde



Asperger-Autismus



Wie die Gesellschaft
uns sieht



Wie unsere NT-
Freunde uns sehen



Wie unsere
Eltern uns sehen



Wie uns die
Medien sehen



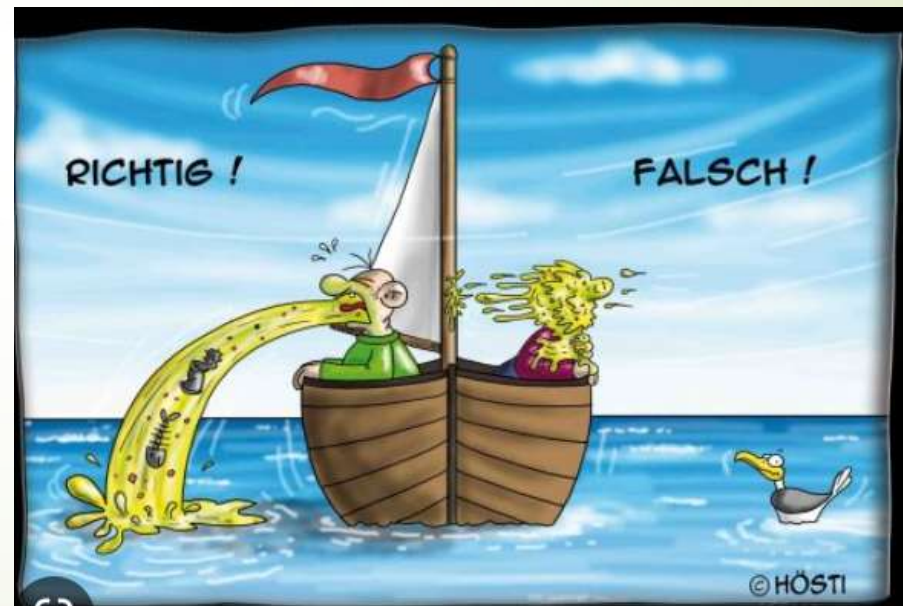
Wie wir uns sehen



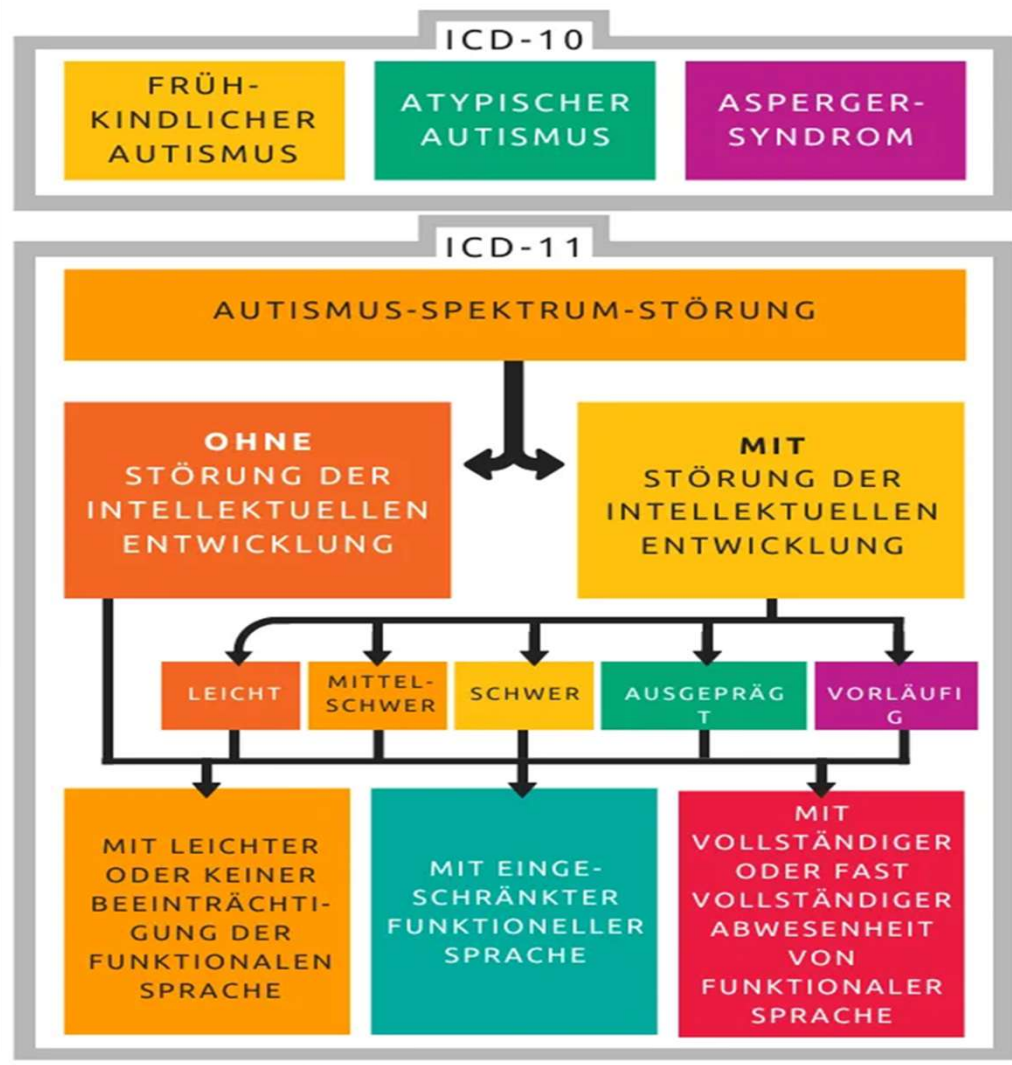
Wie wir wirklich sind

Autismus Richtig / Falsch

- Aufwärmübung mit Aussagen zum Thema Autismus



AUTISMUS-DIAGNOSE NACH ICD



Triade der Beeinträchtigung nach Lorna Wing

Soziale Interaktion

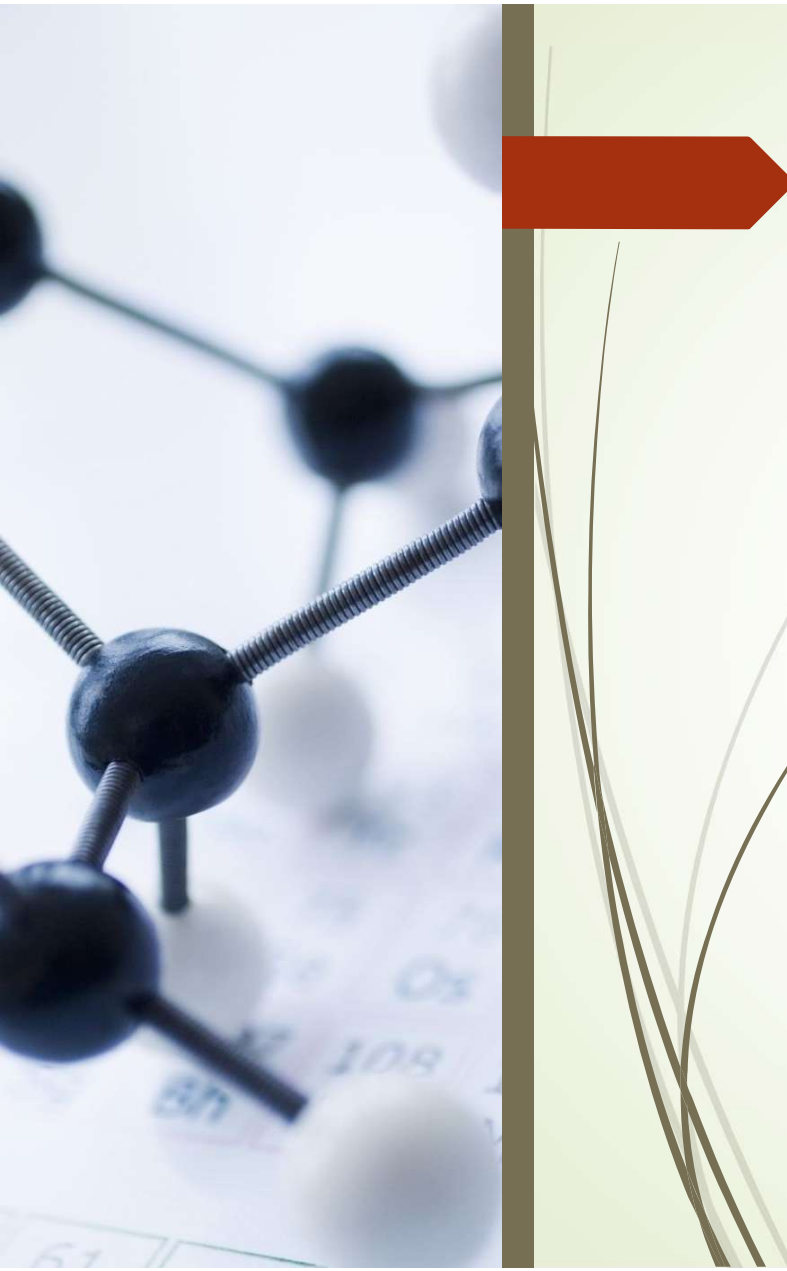
- hat Schwierigkeiten mit Freundschaften
- ist sich nicht der versch. Interaktionsarten mit Freunden, Fremden etc. bewusst
- Schwierigkeiten mit Zusammenarbeit

Kommunikation

- versteht und meint Gesagtes wörtlich
- versteht Mimik, Gestik, Tonfall nicht
- Redet sehr wenig oder sehr viel
- Unpassende Themen oder Bemerkungen

Soziales Verständnis

- versteht Gefühle oder Perspektive anderer Leute nicht
- Nur begrenztes „So-tun-als-ob“-Spiel
- Versteht oft nicht, warum andere Leute etwas bestimmtes tun



Autismus-Spektrum-(Störungen)

- ▶ 1-2% der Weltbevölkerung
 - ▶ 16% stark kognitiv beeinträchtigt
 - ▶ 25% ohne sprachliche oder kognitive Einschränkungen (Asperger/HFA)
 - ▶ Tiefgreifende Entwicklungsstörung / Neuronale Wahrnehmung- und Verarbeitungsbesonderheit
- ▶ Diagnose wichtig – Differentialdiagnostik ideal
 - ▶ Immer auf Struktur des Menschen schauen
 - ▶ Wohlfühlfaktor bei Diagnose wichtig für relevante Daten
 - ▶ Achtung – ToM Test und Lebensrealitäten oft nicht deckungsgleich
 - ▶ Double Blindness – Emotionsdecoding in beide Richtungen schwierig
- ▶ Co-Diagnosen (Komorbiditäten)
 - ▶ 70% mit mind. 1 Co-Diagnose
 - ▶ 40% mit 2 und mehr
 - ▶ Behindern oft AS Diagnose – weil Co-Diagnosen „im Weg stehen“ → behandeln z.B. Depression – dann wieder schauen
 - ▶ Schlafstörungen / Angststörung / Depression / Zwangsstörung / Selbstverletzendes Verhalten / Sozialphobie / Persönlichkeitsstörung..



Frauen mit AS

- Häufig später diagnostiziert
- Dadurch deutlich mehr Co-Diagnosen
- Masking – Frauen (und auch Männer)
 - Grundstruktur wird unterdrückt
 - Identität kann sich schwer entwickeln
 - Autistisches Burnout – vs. klassisches Burnout
 - Gute Frage: Woher hast du das gelernt? Kompensation/Anpassung/Masking – dadurch AS in Diagnostik schwer wahrnehmbar
 - Stressrisiko bei Menschen im AS – 17 fach erhöht

```
graph TD; H[Handeln + Verhalten] <--> L[Lernen + Denken]; L <--> W[Wahrnehmung]; W <--> D[Hirn - Denken]; U[Umwelt - Arbeitsplatz] --> W; U --> L;
```

Handeln + Verhalten

Lernen + Denken

Wahrnehmung

Umwelt - Arbeitsplatz

Hirn - Denken

Autistisches Gehirn – Andere Struktur



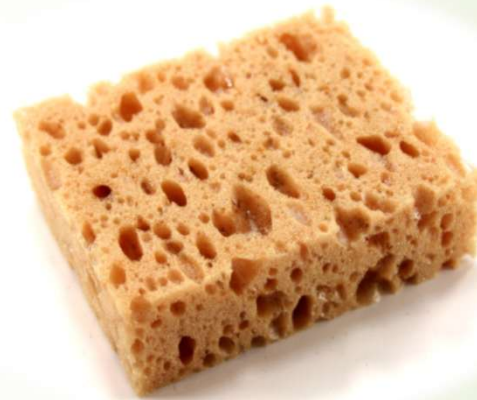
Energieaufwand

- ▶ **Gehirn** 2% des Körpergewichts → 20-25% des Energieverbrauchs
 - ▶ Gehirn kann keine Speicher füllen
 - ▶ Immer nur aktuell verfügbare Energie zur Verfügung
 - ▶ Neurotypische Gehirne versuchen Energie zu sparen – Gehirnspartricks / Autistische Gehirne können dies nicht - Großer Zeh
 - ▶ Daher kommt ein autistisches Gehirn viel häufiger in einen ENERGIENOTSTAND
 - ▶ Wenn Energie niedrig wird
 - ▶ Keine Kraft zum Lernen
 - ▶ Keine Kraft zur bewussten Verhaltenssteuerung Person „wird verhalten“
 - ▶ Energienotstand: Ertrinkenden-Modus – weil viele Energieräuber (wie z.B. Soziales)
 - ▶ Unterstützung / Beratungen / Therapie... - wertvoll und ANSTRENGEND

WAHRNEHMUNG/REIZFILTER



„Neurotypische“



„Autisten“





Anderer Wahrnehmungs- /Verarbeitungsstil

4 Säulen

1. Über-/Unterempfindlichkeit
2. Filterung der Sinneseindrücke
3. Verlängerte Wahrnehmungsverarbeitung
 1. „Lange Leitung“ – Visualisierung hilft – braucht auch länger zum Verarbeiten, ist aber im System länger sichtbar als Sprache
4. Detailfokussierung
 1. Großes Ganzes geht verloren, zuerst Detail, dann Konstruktion des Großen Bildes

Autismus im Kern – soziale Sehbehinderung



Lernen

➤ Neurotypisches Baby

- Blickkontakt / Anschmiegen -> Glückshormone werden ausgeschüttet -> bewirkt Wiederholung -> LERNEN
- Glückshormone -> Lernturbo
 - Macht Spaß
 - Ist nicht anstrengend
 - selbstlernend


➤ Baby mit AS

- Blickkontakt / Anschmiegen -> KEIN Turbo, bzw. noch weniger
- Sozialverhalten / soziale Interaktion -> macht keinen Spaß, ist im Gegenteil sehr anstrengend,
- ABER wenn ich als Kind fasziniert von z.B. Ventilatoren bin -> löst dies Glückshormone aus -> Spezialinteresse Ventilatoren

Beratung / Unterstützung / Therapie -> Passung Persönlichkeitseigenschaften /
Passung / Anforderungen -> Gene suchen sich ihre Umwelt

FRAGE: bei Unterstützung – für wen wird was besser? Unterstützung bei
Leidensdruck – Yes -> ABER – kein Mensch ist eine Summe von Problemen.

WICHTIG: Kein Optimierungszwang




Für ein gutes Leben – ev. mit Arbeit und Lebensqualität

- Vorrangig **Stärkenorientierung**
- **Detailsorientierung:** Autist:innen können extrem genau und detailorientiert sein, was ihnen bei analytischen und wissenschaftlichen Tätigkeiten zugutekommt
- **Logik und Systemdenken:** Autist:innen tendieren zu logischen und systematischen Denkweisen, was ihnen bei der Lösung komplexer Probleme hilft
- **Konsequenz und Routine:** Autist:innen bevorzugen oft Routine und Konsequenz, was ihnen bei der Organisation und Planung von Tätigkeiten zugutekommt
- **Intensive Konzentration:** Autist:innen können sich für bestimmte Themen oder Aufgaben intensiv konzentrieren und lange Zeit ohne Unterbrechung arbeiten
- **Umgang** mit Problemen oder Schwächen
 - Minderung
 - Akzeptanz
 - Kompensation
 - Anpassung des Umfelds
- Wesentlich: möglichst passende Rahmenbedingungen
 - 80:20 Bewusstsein

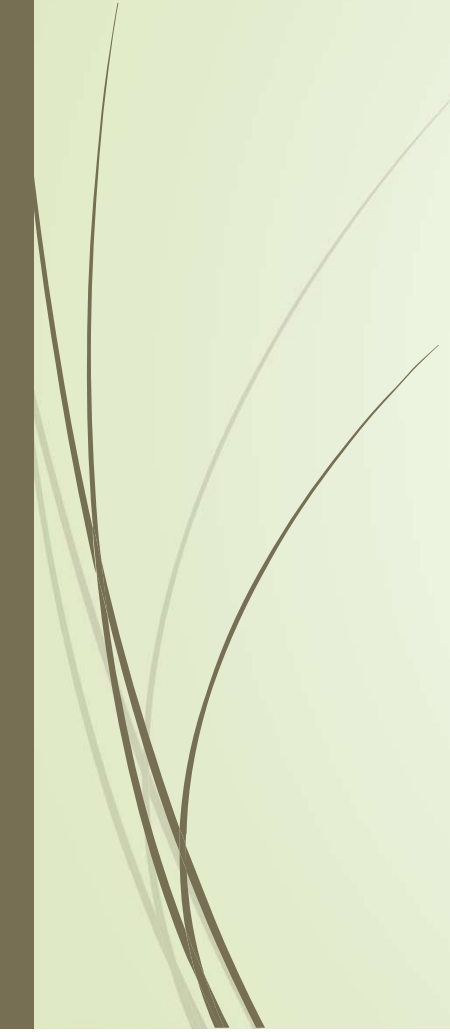


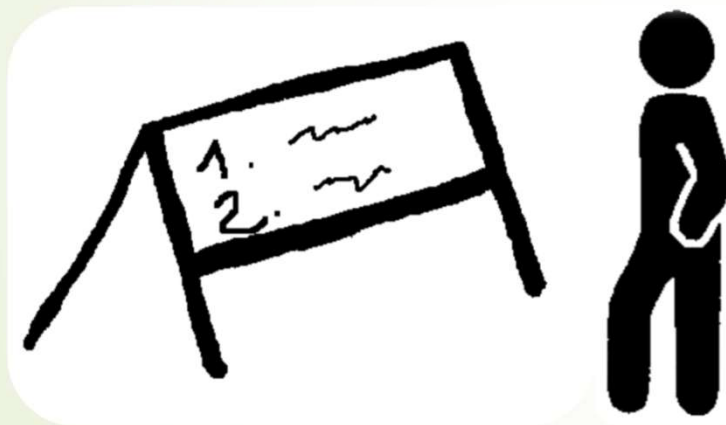
Qualitative Beeinträchtigung der Kommunikation

- Trotz ausreichendem Sprachvermögen, Schwierigkeiten ein Gespräch zu beginnen und/oder fortzuführen
- Flexibilität im Sprachausdruck
- Wortwörtliches Verstehen (Ironie / Sarkasmus)



EINGESCHRÄNKTE
SICH WIEDERHOLENDE
UND STEREOTYPE
VERHALTENSMUSTER,
INTERESSEN UND AKTIVITÄTEN





haben oft Probleme mit
Arbeitsorganisation
(Exekutive Funktionen)



vermeiden Veränderung



zeigen in einigen Bereichen außergewöhnliche Fähigkeiten, die kein soziales Verständnis erfordern



sind auf spezielle Themen fixiert

Weitere Besonderheiten

Motorische Auffälligkeiten



bizarre Bewegungen und ungeschickt

Sensorische Über- und Unterempfindlichkeiten



scheinen Körperkontakt zu vermeiden



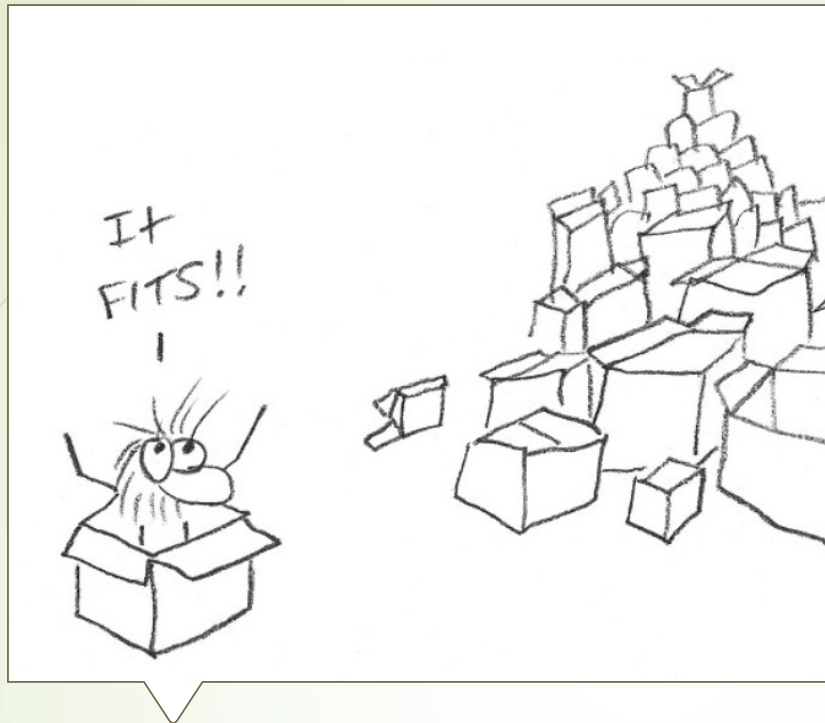
wirken teilweise abwesend



zeigen Faszination oder Angst bei Geräuschen

Komorbiditäten

- AD(H)S
- Ängste
- Depressionen
- Schlaf – und Essstörungen, Kopfschmerzen
- Aggressionen, Selbstverletzungen
- Zwänge (willentlich zweckgerichtete Handlungen), Tics (nicht willentlich)
- Störung der Geschlechtsidentität
- Borderline/Schizophrenie??



Odyssee Diagnose - für viele ein real gewordener Alptraum

Fehldiagnosen sind die Norm. Viele Fehlinformationen am Markt. Probleme im professionellen Umfeld. Viele Zusammenbrüche. Oft „überdecken“ die Komorbiditäten die Hauptdiagnose. Weiterhin zu wenig Informationen zu ASS in den pädagogischen, medizinischen, therapeutischen, sozialarbeiterischen... Ausbildungen.

Autismus ist eine

- **F84 TIEFGREIFENDE ENTWICKLUNGSSTÖRUNG ICD10**
- ...“qualitative Beeinträchtigungen in gegenseitigen **sozialen Interaktionen** und **Kommunikationsmustern** sowie durch ein **eingeschränktes, stereotypes**, sich wiederholendes Repertoire von **Interessen und Aktivitäten** charakterisiert.“
- ...“Störungen sind jedoch durch das Verhalten definiert...”
- Kommunikationsstörung im tiefsten Sinne des Wortes



Autismus ist *nicht* psychisch bedingt.

Das Gehirn autistischer Menschen funktioniert anders als das nicht-autistischer Menschen. Es handelt sich also um ein **alternatives Gehirndesign**, eine andere Art der **Wahrnehmungsverarbeitung**.


Aus dieser Sichtweise stammt auch das Konzept der neurologischen Vielfalt (**NEURODIVERSITÄT**): keine zwei Gehirne sind gleich und Autismus ist ein Teil dieser Vielfalt.



Autismus ist *nicht* heilbar.

Autismus ist nicht heilbar, weil:

1. Autismus keine Krankheit ist.
2. Selbst wenn Autismus eine Krankheit wäre, gäbe es (auf absehbare Zeit) kein Verfahren, Autismus verschwinden zu lassen.
3. Selbst wenn dies möglich wäre, würden die meisten Menschen im Autismus-Spektrum nicht geheilt werden wollen, weil Autismus ein Teil ihrer Persönlichkeit ist und eine Heilung von Autismus die Auslöschung ihrer Persönlichkeit bedeuten würde.



Ein Leben ohne Autismus – ist das wünschenswert?
Diese Frage kann ich mit einem eindeutigen „Nein“
beantworten. Für mich ist mein Autismus keine Krankheit,
die es zu heilen gilt. Mein Autismus ist für mich eine
besondere Weise zu leben, zu denken, zu fühlen und zu
handeln.

Nicole Schuster

Theory of Mind (ToM)

Darunter versteht man die **Fähigkeiten**, die es ermöglichen **Gedanken, Überzeugungen, Wünsche und Absichten** anderer Menschen zu **erkennen und zu verstehen**, um deren Verhalten einzuschätzen und um vorhersagen zu können, was sie als Nächstes tun werden.

- Anders ausgedrückt: bezeichnet die Kompetenz, eigene **Emotionen** und dadurch entstehende Verhaltensweisen zu verstehen und daher auch die **Emotionen** und Verhaltensweisen anderer Menschen interpretieren und vorhersagen zu können.
- Auch alltagspsychologische Annahmen, die im Laufe des Lebens verinnerlicht werden, gehören zur Theorie of Mind. Sie werden zur Interpretation und Einordnung von Verhaltensweisen anderer Personen verwendet.

Exekutivfunktionen

- ▶ **Exekutive Funktionen = mentale Prozesse, die man benötigt, um sein Handeln zielgerichtet zu planen**
 - Handlungen vorausschauend planen und umsetzen
 - Teilschritte sinnvoll aufeinander abstimmen
 - Teilschritte und deren Konsequenz gedanklich vorwegnehmen
 - Handlungen beginnen
 - Handlungen an veränderte Umstände anpassen = Flexibilität
 - Zeitmanagement und Prioritätensetzung
 - Drängende, aber störende Impulse unterdrücken

Soziale Interaktion und Kommunikation

- ✗ Mimik, Gestik und Körperhaltung werden intellektualisiert
- Wortwörtliches Sprachverständnis (kein Sarkasmus, zwischen den Zeilen lesen)
- Orientierung an sozialen Regeln und Normen
- Ungenaue Zeit- und Häufigkeitsangaben werden nicht verstanden (Kochen Backen 😊 ☹)
- Fehlende Strategien zur Kontaktaufnahme



daher eindeutig, kurz und präzise!
Möglichst schriftlich nachreichen. SMS. Mail.

Soziale Interaktion und Kommunikation

- Monologisieren
- in Resonanz gehen
- Gebrauch von Sprache – wenig Intonation
- ✗ Tw. Schwierigkeiten in der Verarbeitung verbaler Informationen
- ✗ Halten von Blickkontakt



GEFÜHLE

- ▶ Schwierigkeiten, Gefühle anderer wahrzunehmen und am Gesichtsausdruck zu erkennen
- ▶ Gefühle werden intellektualisiert. Empathie oft hoch.
- ▶ Wenig Differenziertheit und Variationen beim emotionalen Ausdruck
- ▶ Zusammengefasst: qualitativer Unterschied beim Verstehen, Ausdrücken und Steuern von Gefühlen > Stress!

Autismus bedeutet *nicht*, keine Gefühle zu haben.

Autistische Menschen haben Gefühle, auch wenn man ihnen diese nicht immer ansieht. Es gibt auch viele Menschen im Autismus-Spektrum, die zufriedene Freundschaften, Partnerschaften und Familien haben – so richtig mit Gefühl. Aber eben doch ganz anders.



Peter und Martina Schmidt sind seit achtzehn Jahren verheiratet. Sie hilft ihrem Mann, mit dem Alltag klarzukommen. Und er sagt: „Ich bin der Beschützer.“ © Jens Höhner



Autismus bedeutet *nicht*, kein selbständiges Leben führen zu können.

Manche Menschen im Autismus-Spektrum brauchen viel Unterstützung von anderen, andere leben gänzlich ohne spezielle Unterstützung.


Man sollte außerdem bedenken: Jeder Mensch braucht in irgendeiner Form Unterstützung von anderen Menschen. Niemand von uns lebt als Robinson Crusoe.

Wichtig ist, dass auch Menschen, die Unterstützung irgendeiner Art brauchen, *selbstbestimmt* leben können.



Autismus bedeutet *nicht* eine generelle Ablehnung sozialer Kontakte.

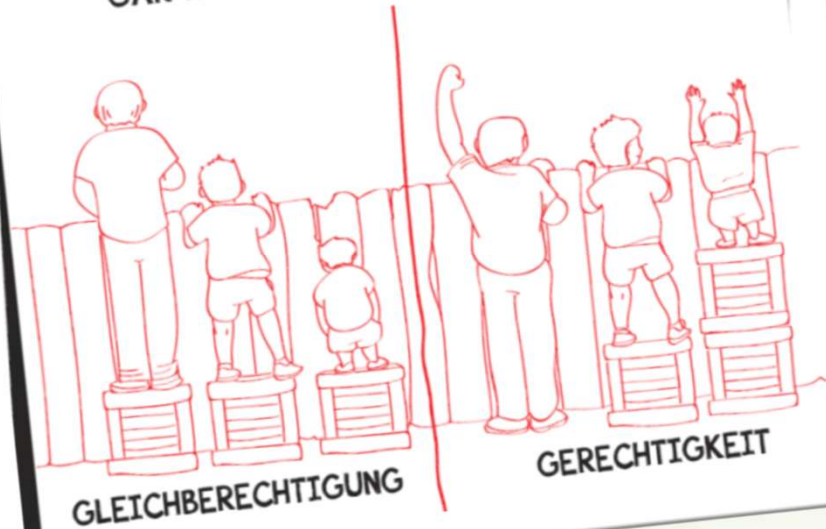
Viele autistische Menschen wollen gern Kontakt zu anderen, wissen aber nicht, was eine sozial angemessene Art der Kontaktaufnahme sein könnte. Andere autistische Menschen wollen keinen Kontakt zu anderen Menschen. **Wie alle Menschen wollen auch Autist:innen selbst auswählen, mit wem sie wann und wie ihre Zeit verbringen, und wann sie lieber allein sind.**



Nicht-autistische Menschen sind unterschiedlich und individuell, warum sollten autistische Menschen alle gleich sein? Autismus ist ein breites Spektrum unterschiedlicher Fähigkeiten, Lebensweisen, Weltanschauungen etc.

Es lohnt sich Menschen im Autismus-Spektrum **KENNEN-ZU-LERNEN**, nicht nur mit ihnen zu arbeiten.

OFT IST DAS, WAS MAN FÜR DAS RICHTIGE HÄLT,
GAR NICHT DAS WIRKLICH RICHTIGE



» Damit es gerecht zugeht, erhalten Sie alle die gleiche
Prüfungsaufgabe: Klettern Sie auf diesen Baum! «

Herausforderung: auch in der Begleitung:
Unebenes Fähigkeitsprofil



Ich fühle mich
irgendwie nicht
wohl hier.

Sollen wir
woanders hingehen?

Ich meine
den Planeten,
nicht das
Restaurant.



@kriegundfreitag

Overload

Was dabei passiert:

"Überlastung", Reizüberflutung
Reize können nicht mehr richtig gefiltert werden

Wie er sich äußert:

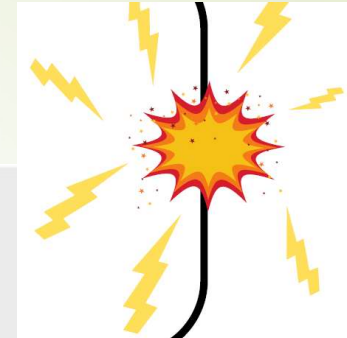
Aufregung und Rückzug vor weiteren Reizen
z.B. mithilfe von Kopfhörern

Was man tun kann:

"Stimming" mit beruhigend, sich wiederholenden
Bewegungen oder Geräuschen



Meltdown



Was dabei passiert:

"Kernschmelze", Kontrollverlust über das eigene Verhalten, ggf. Selbstverletzung, Verzweiflung

Wie er sich äußert:

Wutausbruch, Zusammenbruch; kann entstehen wenn einem Overload nicht entgangen werden kann

Was man tun kann:

Weitere Reizeinwirkungen möglichst vermeiden, also möglichst kein Einreden und keine Berührungen

Shutdown

Was dabei passiert:

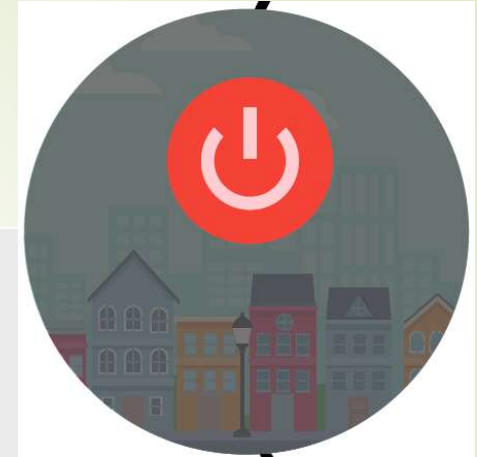
"Abschalten" als Schutzreflex vor weiteren äußeren Reizen infolge von einem Meltdown oder Overload

Wie er sich äußert:

Vollständige Zurückgezogenheit, ggf. keine Reaktion auf äußere Reize mehr, nicht ansprechbar

Was man tun kann:

Ruhe geben, Berührungen vermeiden, möglichst zur Aufsicht in der Nähe bleiben








Praktische Tipps für A-Fit Coaches im Umgang mit Menschen mit ASS

- Genau und querdenkend zuhören lernen
- Eltern einbinden – Informationsvorsprung nützen (aber Interpretation nicht unbedingt übernehmen)
- Mehr Zeit für Gespräche einplanen oder weniger Inhalt für Standardzeit vornehmen.
- VIEL Geduld mitbringen. Menschen im Spektrum brauchen oft viel Zeit zum Antworten von Fragen. Weil – komplexe Gedankenprozesse!
- Sich auf Sprachmelodie / ungewöhnliche Sprache einlassen

- 
- Autisten sind ständig am Rande ihrer Flexibilität unterwegs (das Leben in dieser Welt erfordert für sie im Alltag bereits extrem viel Anpassungsleistung), daher besonders viel Aufmerksamkeit auf Rahmenbedingungen legen.
 - Beratungssetting
 - Lehrstelle
 - Berufsschule (... exekutive Funktionen – Organisation)
 - Arbeits-/Schulweg
 - Unterstützung bei Autist:innen geht nur gut im Miteinander – A-Fit - BAS – Lehrstelle – Berufsschule – Eltern - autismus-spezifische Unterstützung – Freizeitprogramm...
 - Psychohygiene. Menschen mit ASS können sehr fordernd und energieraubend sein. TEAM fun. Lachen. Energietankstellen in den Betreuungsalltag einbauen.



#autismus

”

Jeder von uns, der lernt, mit euch zu sprechen, jede von uns, die lernt, in eurer Gesellschaft zu funktionieren, jeder von uns, der die Hand ausstreckt, um eine Verbindung zu euch herzustellen, bewegt sich auf außerirdischem Territorium und nimmt Kontakt zu außerirdischen Wesen auf. Wir verbringen unser ganzes Leben damit, das zu tun. Und dann erzählt ihr uns, wir seien nicht fähig, Beziehungen aufzubauen!

“

Jim Sinclair





Werner Holmes-Ulrich MA BA H.Dip.Ed.