

Welcome

1

Autismus und Arbeit. Yes, we can!

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.
Sozialarbeiter, Pädagoge, Zert. Autismustrainer,
Ehemann, Vater, Mensch.

2

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

DU? SIE?

3

Was es braucht:

- Neugierde
- Offenheit
- Neugierde
- Mut?
- Neugierde



4

Asperger-Autismus



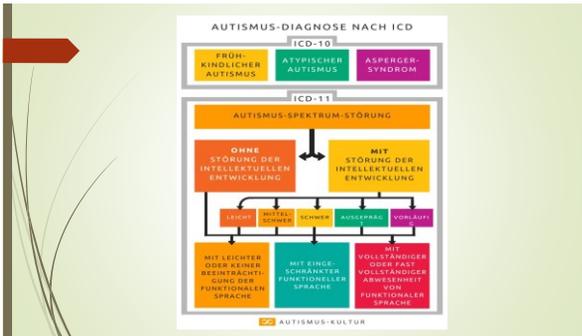
5

Autismus Richtig / Falsch

- Aufwärmübung mit Aussagen zum Thema Autismus



6



7



8

Autismus-Spektrum-(Störungen)

- 1-2% der Weltbevölkerung
 - 16% stark kognitiv beeinträchtigt
 - 25% ohne sprachliche oder kognitive Einschränkungen (Asperger/HEA)
- 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
 - Behindert oft AS Diagnose – weil Co-Diagnosen „im Weg stehen“ – behandeln z.B. Depression – dann wieder schauen
 - Schlafstörungen / Angststörung / Depression / Zwangsstörung / Selbstverletzendes Verhalten / Sozialphobie / Persönlichkeitsstörung...

9

Frauen mit AS

- Häufig später diagnostiziert
- Dadurch deutlich mehr Co-Diagnosen
- Masking
 - Grundstruktur wird unterdrückt
 - Identität kann sich schwer entwickeln
 - Aufsteigendes 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

10



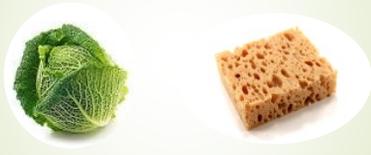
11

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 – Gehirnsparflaps / Autistische Gehirn kann dies nicht - Großer Zeh
- Daher kommt ein autistisches Gehirn viel häufiger in einen ENERGIENOTSTAND
- Wenn Energie niedrig wird
 - Keine Kraft zum Lernen
 - Keine Kraft zum bewussten Lernen - Person „wild verhalten“
 - Energienotstand: Ertinkendenmodus – weil viele Energieüber – wie Soziales
 - Unterstützung / Beratungen / Therapie... - wertvoll und ANSTRENGEND

12

WAHRNEHMUNG/REIZFILTER



„Neurotypische“ „Autisten“

13



14

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. Großer Ganzer geht verloren, zuerst Detail, dann Konstruktion des Großen Bildes

Aufismus im Kern – soziale Sehbehinderung

15



16

Lernen

<ul style="list-style-type: none"> ■ Neurotypisches Baby <ul style="list-style-type: none"> ■ Blickkontakt / Anschmiegen -> Glückshormone werden ausgeschüttet -> bewirkt Wiederholung -> LERNEN ■ Glückshormone -> Lernturbo <ul style="list-style-type: none"> ■ Macht Spaß ■ ist nicht anstrengend ■ selbstlernend 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Baby mit AS <ul style="list-style-type: none"> ■ 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

17

Für ein gutes Leben – ev. mit Arbeit und Lebensqualität

<ul style="list-style-type: none"> ■ Vorrangig Stärkenorientierung ■ Detailsorientierung: Autistinnen können extrem genau und detailorientiert sein, was ihnen bei analytischen und wissenschaftlichen Tätigkeiten zugutekommt ■ Logik und Systemdenken: Autistinnen tendieren zu logischen und systematischen Denkweisen, was ihnen bei der Lösung komplexer Probleme hilft ■ Konsequent und Routine: Autistinnen bevorzugen oft Routine und Konsequenz, was ihnen bei der Organisation und Planung von Tätigkeiten zugutekommt ■ Intensive Konzentration: Autistinnen können sich für bestimmte Themen oder Aufgaben intensiv konzentrieren und lange Zeit ohne Unterbrechung arbeiten 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Umgang mit Problemen oder Schwächen <ul style="list-style-type: none"> ■ Minderung ■ Akzeptanz ■ Kompensation ■ Anpassung des Umfelds ■ Wesentlich: möglichst passende Rahmenbedingungen <ul style="list-style-type: none"> ■ 80:20 Bewusstsein
--	---

18



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.

29

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

30

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.

32

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

33

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.

34

Soziale Interaktion und Kommunikation

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

35

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.**

39

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.

40

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

GLEICHBERECHTIGUNG GERECHTIGKEIT



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

41

Herausforderung: auch in der Begleitung:
Unebenes Fähigkeitsprofil



42



43

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

Grafik von aulfine.de

44




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

45




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

46



Praktische Tipps für Jobcoaches im Umgang mit Menschen mit ASS

- Genau und querdenkend zuhören lernen
- Eltern einbinden – Informationsvorsprung nutzen (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

47

- 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 – Jobcoach – BAS – Lehrstelle – Berufsschule – autismus-spezifische Unterstützung – Freizeitprogramm...
- Psychohygiene. Menschen mit ASS können sehr fordernd und energieraubend sein. TEAM fun, Lachen, Energietankstellen in den Betreuungsalltag einbauen.

48

#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



49




Werner Holmes-Ulrich MA BA H.Dip.Ed. / holmesulich.autismustrainer@gmail.com
0650 – 838 7 839

50
