

Herzlich willkommen!

Christine Preißmann

**Mit Autismus leben –
eine Ermutigung**

Lübeck, 7. März 2020

Dr. med. Christine Preißmann

Ärztin für Allgemeinmedizin, Psychotherapie
Teilzeittätigkeit Vitos-Klinik Heppenheim
Autismus-Sprechstunde

Selbst betroffen vom Asperger-Syndrom
Öffentlichkeitsarbeit: Vorträge, Publikationen
Autistischer Beirat Autismus Deutschland e.V.

Kontakt: Ch.Preissmann@gmx.de

Gut leben mit Autismus - Gliederung

- Analyse der persönlichen Situation und der bestehenden Auffälligkeiten (evtl. mit Unterstützung von Eltern, Therapeuten etc.)
- Beide Seiten berücksichtigen: Stärken weiterentwickeln und nutzen, Hilfebedarf benennen
- Mögliche Hilfen überlegen für versch. Lebensbereiche
- Viele Verbesserungen sind möglich, aber nicht alles ist machbar und sinnvoll, manche Beeinträchtigungen muss man akzeptieren. Diese Unterscheidung ist wichtig
- Selbst aktiv werden und die Situation für sich selbst und andere autistische Menschen verbessern

Häufige Auffälligkeiten

- Schwierigkeiten bei Kommunikation und Interaktion (ungewöhnliches Spielverhalten, Unsicherheiten im Kontakt etc.)
- Oft aber durchaus Interesse an anderen Menschen
- Probleme mit Mimik, Gestik, Blickkontakt etc.
- Motorische Ungeschicklichkeit
- Ungewöhnliche Interessen und Vorlieben
- Bedürfnis nach Gleichförmigkeit und Struktur, große Schwierigkeiten bei Veränderungen
- Wahrnehmungsbesonderheiten
- Inhomogenes Kompetenzniveau kann als Provokation wirken; dadurch Unverständnis seitens der Umgebung

Schule

- Schüler mit Autismus sind eine große Problemgruppe, oft zu viele und zu wenige Fähigkeiten gleichzeitig
- Vorwürfe: Desinteresse, Faulheit, Unhöflichkeit
- Schule wird oft als sehr schlimme Zeit erinnert
- Notwendig: Förderung und Schutz, spezifische Hilfen, passende Rahmenbedingungen, verständnisvolle Pädagogen

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
- Schulalltag: Lehrkräfte, Klassenräume etc. nicht unnötig oft wechseln, notwendige Veränderungen rechtzeitig ankündigen
- Hilfe für den betroffenen Schüler, 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

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

Nachteilsausgleich – 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!

Sport

- Motorische Ungeschicklichkeit
- Spott und Demütigungen (als Letztes in eine Mannschaft gewählt werden; Übungen vormachen etc.)
- Hilflos den anderen ausgeliefert sein
- Sinnvoll: Sportunterricht auf freiwilliger Basis
- Individuelle Auswahl an Sportarten (eher Einzel- als Mannschaftssport etc.)
- Optimal: sportliche Einzelförderung

Denken und Lernen

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

Freundschaft / Beziehungen

- Freunde, Partner, Kinder
- Hilfe und Unterstützung durch andere
- Aber auch: Beisammensein, gemeinsame Unternehmungen etc.
- Geeignete Menschen aussuchen
- Gemeinsames Gesprächsthema finden
- Freundschaft pflegen

Übergang Schule – Beruf

- Viele Menschen v.a. mit hochfunktionalem Autismus sind ohne Arbeit oder arbeiten als Hilfskräfte
- Oft unbefriedigende Wohnsituation
- Probleme bei der Alltagsbewältigung
- Häufig gesellschaftliche Isolation
- In mindestens 50% psychische Begleiterkrankungen (v.a. Depressionen, Ängste)
- Viele Wahrnehmungsbesonderheiten
- Unzureichende medizinische Versorgung
- Oft keine spezifische Unterstützung

Übergang Schule – Beruf

- 65% aller Betroffenen arbeiten in Werkstätten für behinderte Menschen (WfbM)
- 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)
- spezifische Unterstützung fast ausschließlich im IT-Bereich

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.

Autismus und Arbeit – neue Anregungen für Interventionen

- Hilfe beim Erkennen und Unterscheiden von Befindlichkeitsstörungen, die das Arbeitsverhalten beeinflussen
- Interventionen im Hinblick auf eine gute Resilienz – auch Menschen mit Autismus brauchen die Erfahrung, eine schwierige Situation bewältigen zu können
- Neue Herausforderungen durch Digitalisierung – lebenslanges Lernen und Weiterentwickeln

Wahrnehmungsbesonderheiten

- Überempfindlichkeit gegenüber Sinnesreizen:
- Hören (meist besonders problematisch)
- Sehen (grelles/künstliches Licht etc.)
- Taktil (Berührung, Kleidung etc.)
- Geruch (Parfum, Gerüche vieler Menschen...)
- Häufige Zustände der Reizüberflutung
- Hilfen: Kälte, fester Druck (Tiefdruck), versch. Speisen ausprobieren (frisch, würzig...), Spezialinteresse, kognitive Leistungen etc.

Wahrnehmungsbesonderheiten

- Häufig Unterempfindlichkeit gegenüber
- Hitze
- Kälte
- Schmerz
- dem eigenen Körpergeruch (z.B. Schweiß)
- Körperempfindungen können nicht richtig zugeordnet werden (Hunger, Durst, Müdigkeit, Erschöpfung etc.)

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

Veranstaltungen bzw. Behörden

- Möglichkeit einer Begleitung
- Separater Raum als Ruheraum
- Am Rand einige Stühle mit größerem Abstand
(nahe an der Tür, günstige Beleuchtung etc.)
- Eindeutige Wortwahl bei Behörden und Anträgen
- Geeigneter Bodenbelag bei Rampen,
Treppenstufen etc., damit man
Höhenunterschiede erkennen kann
- Viele weitere Maßnahmen im Einzelfall

Therapieziele z.B.

- Besser mit anderen Menschen umgehen können, Kontakte nach den eigenen Wünschen gestalten
- Sicherer werden im Umgang mit Gefühlen
- Die eigenen Auffälligkeiten akzeptieren und möglichst gut damit leben zu lernen
- Das Stressempfinden reduzieren
- Das eigene Leben so gestalten können, dass es subjektiv schön wird

Hilfe und Unterstützung

- Einzeltherapie: Autismusspezifische Therapie, Psychotherapie: individuelle Lösungen entwickeln, eigene Ziele definieren, mit der Situation gut umgehen
- Psychoedukation, Beratung und Begleitung
- Ergotherapie: Soziale und alltagspraktische Kompetenzen trainieren, Hilfen für Wahrnehmungsprobleme
- Selbsthilfe: gemeinsame Erfahrungen, Profitieren von den Lösungen der anderen
- Hilfreich: Berichte von anderen (autistischen) Menschen als Anregung zur Lebensgestaltung
- Neuere Entwicklungen: Peer-Beratung, Betroffene als Co-Therapeuten etc.
- Hilfen für Eltern, Sozialarbeiter, caritative Unternehmen, sonstige Beratungsstellen (EUTB etc.)

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

Psychotherapie bei Autismus

- Menschen mit Autismus sind psychotherapeutisch erheblich unterversorgt
- Jeder Psychotherapeut verfügt über grundlegende Fähigkeiten, den Betroffenen gut helfen zu können
- Wichtig: sich individuell auf den Patienten einstellen und sich über Autismus informieren
- Die herkömmliche Psychotherapie ist auch für Menschen mit Autismus hilfreich und geeignet
- Sie sind zuverlässige und dankbare Patienten; die Arbeit ist oft auch persönlich bereichernd

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 etc.)

Beide Seiten beachten – Stärken wie Schwierigkeiten

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)

Erst wenn es gelingen kann, der Öffentlichkeit nicht nur die Einschränkungen und Defizite, sondern ebenso auch die Ressourcen, die Lebenswürdigkeit und Fröhlichkeit, die Lebensfreude und die Kraft von Menschen mit Autismus zu vermitteln, erst dann wird die Gesellschaft bereit sein, auch diese Menschen willkommen zu heißen.

Mit Autismus gut leben

- Passende Rahmenbedingungen schaffen
- Nicht aufgeben – es gibt immer Lösungen!
- Eigene Mitarbeit am Thema Autismus: Umfeld informieren (Arzt, Zahnarzt, Friseur...), evtl. Mitarbeit in den Autismusverbänden
- Anschluss an einen Autismusverband, um Hilfe zu erhalten – und zur Lobbyarbeit
- Fehlende Hilfen mit Unterstützung initiieren
- Dankbar sein für bestehende Hilfen

Mein Wunsch an Fachkräfte

- Wissbegierig sein, informieren über das Leben und die Besonderheiten von Menschen mit Autismus
- Diese Informationen auch an andere weitergeben
- Sich von den betroffenen Menschen emotional berühren und durchaus auch überraschen lassen
- Die Arbeit mit „besonderen“ Menschen genießen
- Auf Konkurrenz untereinander verzichten, weil dadurch der Mensch, um den es geht, aus dem Blickfeld gerät

Ausblick

- „Verstehen kann man das Leben nur rückwärts, leben muss man es aber vorwärts“ (S. Kierkegaard)
- Entscheidungen sind wichtig und gut, auch dann, wenn man im Rückblick anders entscheiden würde
- Schauen Sie stets nach vorn und überlegen Sie, was Ihnen aktuell weiterhilft
- Haben Sie Mut: Irgendwann wird die eigene Lebensbiographie stimmig
- Es gibt nur Anregungen, keine Pauschallösungen: Jeder ist einzigartig, und das ist gut so!

**Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!**

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

Über Fragen und Anregungen freue ich mich.

Meine Buchpublikationen

- Mit Autismus leben – eine Ermutigung. Klett-Cotta 2020, € 19,--
- Asperger – Leben in zwei Welten. Trias 2018, € 19,99
- Autismus und Gesundheit. Kohlhammer 2017, € 28,--
- Glück und Lebenszufriedenheit für Menschen mit Autismus. Kohlhammer 2015, € 25,--
- Gut leben mit einem autistischen Kind. Klett-Cotta 2019, € 17,--
- Überraschend anders: Mädchen & Frauen mit Asperger. Trias 2013, € 19,99
- Psychotherapie und Beratung bei Menschen mit Asperger-Syndrom. Kohlhammer 2018, € 32,--

Neuerscheinung 2/2020: Mit Autismus leben – eine Ermutigung

Aus dem Inhalt:

- Autismus: Was ist das?
- Vorschulalter
- Die Schulzeit – „Die schlimmste Zeit meines Lebens“
- Eltern und Angehörige
- Das Jugendalter – anstrengend für alle
- Die Autismusdiagnose – eine Erklärung für das Anderssein
- Therapien und individuelle Hilfen
- Das Studium – noch immer anders als die anderen
- Arbeit und Beruf
- Häufige Auffälligkeiten im Erwachsenenalter
- Freundschaft und Partnerschaft – „Das wäre mein größtes Glück“
- Lebensträume und -realitäten
- Gesundheit und Krankheit
- Wahrnehmungsbesonderheiten
- Wohnversuche – und allmähliche Lösungen
- Urlaub und Reisen
- Vielfältige Anforderungen des Alltags
- Freizeitgestaltung
- Leben mit Autismus – ein Nachwort und eine Ermutigung