

# Ein Asperger als Therapeut – geht denn das?



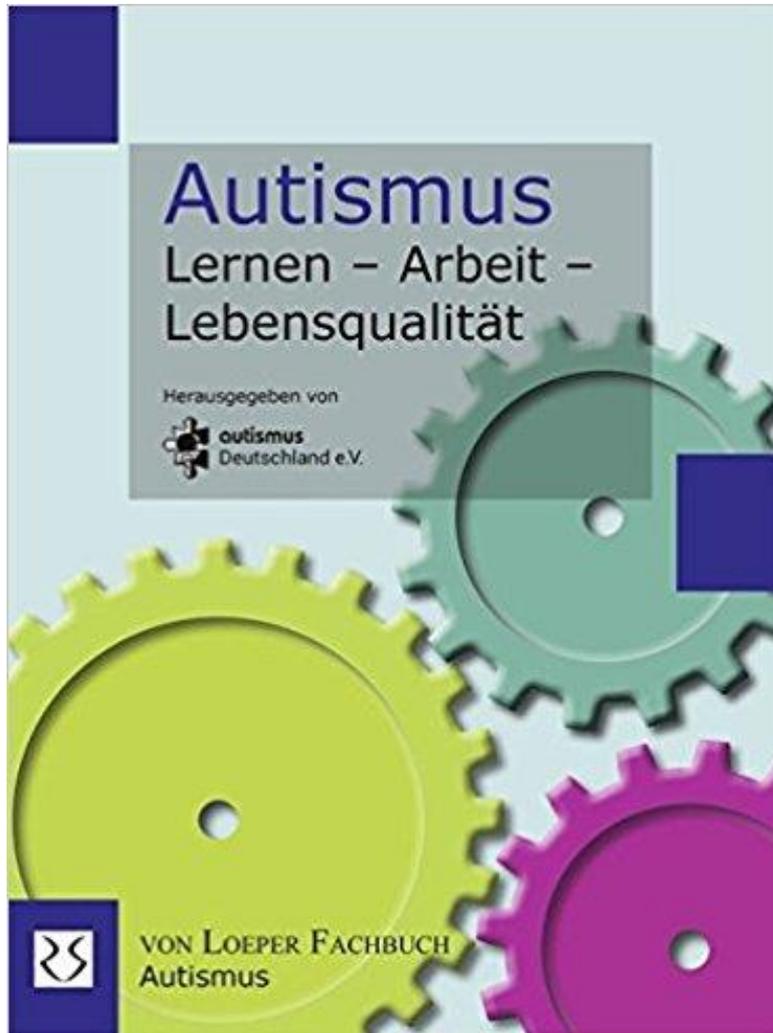
**Erfahrungen mit Peercoaching im  
Ko-Therapiesetting in einer  
Kochgruppe am Hamburger  
Autismus Institut**

Barbara Rittmann (Dipl.-Psychologin)

**15. Bundestagung / Deutscher Autismuskongress  
vom 9. bis 11. Juni 2017 in Dortmund**

**Lernen – Arbeit –  
Lebensqualität**

# Literatur zur Vertiefung



# Worum geht's konkret?

---

- ▶ Ein Therapeut und ein Hobbykoch mit hochfunktionalem Autismus leiten gemeinsam eine therapeutische Kochgruppe



# Überblick über den Vortrag



**SoKo-Gruppenkonzept**



**Entstehung unserer Gruppe**



**Besonderheiten der  
*SoKo Kochen***



**Peercoaching und  
inklusive Leitung**

# SoKo-Gruppenkonzept

---

- ▶ Über Soziale Kompetenzgruppen (SoKo-Gruppen) wird seit 2002 (Häußler) vermehrt publiziert
- ▶ SoKo-Gruppen werden in der Autismusförderung zunehmend eingesetzt, in Hamburg zahlreiche Themengruppen
- ▶ Besondere Bedeutung im Jugend- und Erwachsenenbereich; i.d.R. 4-6 TN, 2 Therapeuten
- ▶ Ziele: Förderung der Kommunikations- und Interaktionsfähigkeit
- ▶ Setting ermöglicht direkte persönliche Erfahrungen: Probleme werden in der konkreten Situation sichtbar, kein „Reden über...“, sondern Reden mit...“
- ▶ Therapeut moderiert, Teilnehmer geben Rückmeldung



# Entstehung unserer Gruppe

---

- ▶ Ein Hobbykoch mit AS hatte uns durch Catering bei verschiedenen kleinen Veranstaltungen unterstützt
- ▶ Er wollte gerne eine Kochgruppe anbieten, traute sich die Leitung einer Jugendgruppe aber nicht alleine zu
- ▶ Einigung darauf, gemeinsam mit einer/einem unserer Therapeutin/en eine SoKo-Gruppe zu leiten
- ▶ Aufgabenteilung:
  - ▶ Therapeut/in -> therapeutische und Gesamtverantwortung
  - ▶ Koch -> inhaltliche Leitung (Warenkunde, Rezeptauswahl, Zubereitung etc.)
- ▶ Beginn 2015 bis heute



# Setting: Raum, Material und Zeit

- ▶ **Raum und Material:**
  - ▶ ausreichend große Küche mit Esstisch
  - ▶ 4-Felder Cerankochherd mit Backofen
  - ▶ Gute Ausstattung mit Küchenutensilien, v.a. viele Schneidmesser- und Bretter
  - ▶ Rezepte werden in Vorsitzung besprochen; Koch mailt Zutaten dem Therapeuten, der kauft ein
- ▶ **Zeit:**
  - ▶ 4-wöchiger Turnus, je 3 Therapieeinheiten



# Setting: Gruppenzusammensetzung

---

- ▶ Fortlaufende Gruppe
- ▶ 5-6 TN zwischen 14/16 -17/21 Jahren, atypischer und hochfunktionaler Autismus; 1-2 Mädchen dabei
- ▶ Alle TN auch noch in Einzeltherapie; Austausch zwischen Einzel- und Gruppentherapeut
- ▶ TN kochinteressiert, ohne besondere Vorkenntnisse; z.T. sehr eingeschränkte Speisenauswahl



# Kochen zur Förderung sozialer und alltagsorientierter Kompetenzen

## Idealer Rahmen:

- Gemeinsame Zubereitung von Nahrung
- zusammen kochen
- das Selbstgekochte gemeinsam essen

→ Förderung der sozialen Kompetenz  
und der Selbständigkeit

# Die *SoKo-Kochen* fördert besonders:

---

- ▶ Ergebnisorientierung, Regelakzeptanz und Selbstwirksamkeitserleben
- ▶ Feinmotorische Fähigkeiten, Planungskompetenz und Selbstorganisation
- ▶ Alltagswissen, Selbständigkeit, Selbstbewusstsein
- ▶ Umgang mit Ängsten bei „gefährlichen“ Kochvorgängen; Umgang mit Ekelgefühlen
- ▶ Fehlertoleranz, Umgang mit Spezialthemen, Akzeptanz von Neuem, Improvisationsfähigkeiten
- ▶ **und allgemein:**
  - ▶ Kommunikation und Stimulierung der sozialen Aufmerksamkeit
  - ▶ Identitätsbildung und vieles mehr



# Ergebnisorientierung, Regelakzeptanz und Selbstwirksamkeitserleben

---

- ▶ ABC des Verhaltens: Natürliche Konsequenzen bieten direkte Rückmeldung
  - ▶ A (Antecedent, Reiz): Rezept
  - ▶ B (Behavior, Verhalten): Zubereitung
  - ▶ C (Konsequenz): schmackhaftes Essen
- ▶ Rezepte werden als notwendige Hilfestellung akzeptiert -> Einwilligung in ein bestehendes Regelsystem
- ▶ Anstrengungsbereitschaft ist notwendig, um zum Ergebnis zu gelangen und fördert das Selbstwirksamkeitserleben



# Kommunikation und Interaktion

---

- ▶ Raum für unterschiedlich intensive Kommunikation und Interaktion
  - ▶ Kooperation und Abstimmung sind notwendig!
  - ▶ Kurze, themenorientierte Bitten und Fragen
  - ▶ Intensiver Austausch über gemeinsame Interessen oder über persönliche Probleme (z.B. Schule, Umgang mit Diagnose, Freundschaft etc.)
- ▶ Man kann probeweise etwas ansprechen, Reaktion der anderen TN testen; Thema ggf. später in Einzeltherapie wieder aufnehmen
- ▶ Das parallele „Tun“ lockert auf, erlaubt aber auch von zu heiklen Themen abzulenken, sie zu beenden



# Motorische Fertigkeiten und Selbstorganisation

---

## ▶ Geschicklichkeit:

- ▶ Sich-üben z.B. in Schneidetechniken,
- ▶ Routinen ausbilden,
- ▶ Notwendigkeit zur Variation bei unterschiedlichen Nahrungsmitteln

## ▶ Zeitmanagement:

- ▶ Zeitplan für den jeweiligen Termin wird vorab durchgesprochen
- ▶ Klein-Teams erhalten zeitliche Verantwortung für ihren Teil
- ▶ Gruppenleiter kommt Aufgabe zu Konzentration der TN zu fokussieren
- ▶ Gesamtverantwortung für Zeitmanagement liegt beim Therapeuten



# Umgang mit Ängsten und Ekelgefühlen

---

- ▶ **Verschiedenartige Ängste bei den TN**
  - ▶ Angst im Umgang mit dem Messer (sich zu schneiden) -> Vermittlung von Schneidetechniken durch den Koch
  - ▶ Umgang mit kochenden Wasser und heißem Fett und Umgang mit Ekelgefühlen
  - ▶ z.B. bei der Zubereitung von Fleisch, obwohl man es gerne isst
- ▶ **Langfristig**
  - ▶ TN gewinnen ein größeres Selbstbewusstsein über den Erwerb von Wissen und Techniken, die sie manchmal anderen – z.B. auf Klassenreisen – überlegen macht



# Alltagswissen, Selbständigkeit und Selbstbewusstsein

---

- ▶ **Zu Beginn: großer Mangel an Alltagswissen**
  - ▶ Grundlagen der Nahrungsmittelzubereitung (Salat waschen)
  - ▶ Verhältnismäßigkeit der Zugabe von Gewürzen, wenn konkrete Grammangaben fehlen
- ▶ **Interventionen des Kochs**
  - ▶ Genauere Rezepte
  - ▶ Graduelles, wiederholtes Abschmecken
  - ▶ Langsame Steigerung des Schwierigkeitsgrads
- ▶ **Mehr an Selbständigkeit lässt Selbstbewusstsein steigen**



# Akzeptanz von Neuem

---

- ▶ Sehr eingeschränkte Ernährungsgewohnheiten bei einigen Jugendlichen
- ▶ Wechsel der Rezepte und Improvisationsnotwendigkeit fördert ihre Flexibilität
- ▶ Warenkunde; dieser kognitive Zugang erleichtert oft die Akzeptanz des neuen Lebensmittels bzw. weckt Neugierde (Spargel)



# Förderung der Fehlertoleranz

---

- ▶ **Voraussetzung bei den TN**
  - ▶ Erfahrung gemacht, den Ansprüchen der Umfeld nicht zu entsprechen
  - ▶ kollidiert mit häufig vorhandenen Perfektionsansprüchen
  - ▶ Angst zu Versagen führt zu schneller Aufgabe
- ▶ **Chancen einer Kochgruppe**
  - ▶ Beim Kochen misslingt immer mal wieder was, auch den Gruppenleitern. Fehler werden „reframed“, indem sie als Lernmöglichkeit willkommen geheißen werden: sie werden „gefeiert“
  - ▶ Anstrengungsbereitschaft wird unabhängig von Talent und Ergebnis wertgeschätzt -> (Ei-Trennen)



# Umgang mit Spezialthemen

---

- ▶ Mehrheit der TN und auch der Koch sind überaus computeraffin
- ▶ Eingrenzung wichtig auch wg. der Integration neuer, nicht computeraffiner TN (wie z.B. eins der Mädchen)



# Sich-angenommen-fühlen und Umgang mit der Diagnose

---

- ▶ Allgemeiner (Selbsthilfe-)Gruppeneffekt wirkt auch: anderen ebenfalls betroffenen geht es ähnlich/genauso, ich bin nicht alleine
- ▶ Umgang mit der Diagnose wird häufig thematisiert; einige TN sind im Akzeptanzprozess schon weiter, andere hören erstmal zu, bringen sich vielleicht später ein
- ▶ Selbstbetroffene Koch hat als Gruppenleiter eine besondere Vorbildfunktion
- ▶ Jedoch wichtig: seine Erfahrungen nicht zu sehr zu verallgemeinern



# Gemeinsame Leitung (Inklusionskonzept)

---

- ▶ Zu Beginn viele notwendige Abstimmungsprozesse
  - ▶ Wichtigkeit die Aufgaben in der Gruppenleitung klar von einander abzugrenzen
    - ▶ Zuständigkeiten
      - des Kochs für die Kochthemen
      - des Therapeuten für die emotionalen und gruppenspezifischen Themen
    - ▶ Fehlertoleranz bei der Beschaffung der Lebensmittel
    - ▶ Umgang mit Kritik (den richtigen Rahmen finden)
    - ▶ Rückgriff auf Humor zur Konfliktlösung
  - ▶ Möglichkeit für den Koch bei Overload-Situationen die Küche kurz verlassen zu können
  - ▶ Akzeptieren der Vorbildfunktion durch den Koch



# Auswertung und Ausblick

---

- ▶ **Gruppe wird von TN und deren Eltern sehr geschätzt**
  - ▶ Hervorragendes Übungsfeld für die Reifungsprozesse der jugendlichen TN (Kommunikation, Interaktion, Selbständigkeit, Selbstbewusstsein)
  - ▶ Guter Rahmen für unterschiedliche Persönlichkeiten: 2er-Teams bieten auch sozial-ängstlichen TN die Möglichkeit Vertrauen zu entwickeln
  - ▶ Es haben sich bereits einzelne Freundschaften entwickelt
- ▶ **Inklusive Leitung**
  - ▶ Empfehlenswertes Konzept, benötigt gute Vorbereitung, beständige gemeinsame Reflektion
  - ▶ Bei der Planung: Sich-einstellen auf den konkreten Menschen im Autismus-Spektrum



# Literatur zur Vertiefung

