

Ergotherapie bei Autismus

Lebenspraktische Unterstützung erwachsener
Menschen mit Autismus unter Berücksichtigung
ihrer Wahrnehmungsbesonderheiten

Meike Miller
Staatl. gepr. Ergotherapeutin
SI-Therapeutin
Coach (FH)

Lübeck
07.03.2020

www.meikemiller.de

botschaft@meikemiller.de

Übersicht

1. Der erwachsene Klient in der Ergotherapie
2. Wahrnehmung und Sensorische Integrationstherapie beim Erwachsenen
3. Aktivitäten des täglichen Lebens

1. Teil

Erwachsene Menschen mit Autismus in der Ergotherapie?

Der besondere Klient

- Ungewöhnliche Problemstellung
(„Kennst Du einen – kennst Du einen!“)
- Scheinbare Diskrepanz zwischen Intelligenz und Problem
- Beruflicher Erfolg – Probleme bei „einfachen“ alltäglichen Dingen
- führt zu Irritation bei Therapeut
- Schlussfolgerung auf weitere Einschränkungen aufgrund des beschriebenen Problems schwierig
 - Ausführliche Evaluation

Der besondere Klient

Verunsicherter Klient

- Verunsicherung aufgrund von gesellschaftlicher Abwertung der „banalen“ Probleme
 - „Werde ich hier ernst genommen?“
- Skepsis gegenüber Therapeut als „neuer Person“

kommunikative Einschränkungen (verbal und nonverbal)

- Womöglich „testen“ der Vertrauenswürdigkeit mit weniger brisanten Themen
- Aufregung in neuer Situation mit vielen Unbekannten
- Schwierigkeiten eigenen Themen zu benennen, darzustellen

Eigene Theorien

- „Vielleicht habe ich eine Zwangsstörung?“
- „Vielleicht hab ich nen `Knall´?!“
- „Meine Freundin sagt, ich sei auf Männer-Fang!“

Der besondere Klient

Trotz normaler Intelligenz und körperlicher Gesundheit bestehen Einschränkungen in der Teilhabe. Diese Einschränkungen können nicht einfach „behoben“ werden.

Sie liegen in folgenden Bereichen:

- **Wahrnehmung**
- Kommunikation (verbal und nonverbal)
- Intersoziale Kompetenzen
- **Verrichtung der Aktivitäten des täglichen Lebens**

Der besondere Klient

Der erfolgreiche Erstkontakt

Detaillierte Informationen vor Therapiebeginn sorgen für einen entspannten Start

- Häufig Anfrage per Email oder durch „Vermittler“ (z.B. Eltern)
- Informationen zur Struktur (zeitlich, räumlich), möglichen Inhalten, evtl. Qualifikationen des Therapeuten

Die ersten Termine zur Vertrauensbildung nutzen

- Abläufe und Räumlichkeiten kennenlernen
- Therapeut kennenlernen
- Mögliche Inhalte kennenlernen
- Wahrnehmung als Thema benennen und die Auswirkung auf körperliche, psychische und kognitive Prozesse erklären
- Raum für eigene Themen anbieten (nicht ausfragen)
- Sobald der Klient bereit dazu ist, individuell bedeutsame Wahrnehmungsbereiche und AdtL` s identifizieren

Der besondere Klient

Mögliche Hilfen

für Klient und Therapeut:

- Evtl. Raum bereits für Wartezeit vor Termin zur Verfügung stellen
- Kollegen über „besonderen“ Klienten aufklären
- Vor- und Nachbereitung der Stunden per Email (Terminabsagen per Email ermöglichen)

Der besondere Klient

Rolle des Therapeuten

- **Experte für Wahrnehmung***
 - Aufklärung über Einflüsse und Beeinflussbarkeit von Wahrnehmung
 - identifizieren der betroffenen WN-Bereiche
- **Unterstützer bei den AdtL's***
 - Begleitung zu Terminen, Einkaufen,
 - Übernahme von Telefonaten, Herstellen von Kontakten
 - Weitere Hilfsangebote für den Alltag finden
- **Begleiter***
 - „Dolmetscher“ intersozialer Regeln
 - „Anschauungsobjekt“: durch Aufzeigen der eigenen Lebenswirklichkeit
- **Lebenscoach***
 - SMARTe Zielsetzungen finden (SMART = spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch, terminiert)
 - Unterstützer im Finden eigener Ziele und Lösungswege
 - Den Prozess immer wieder hinterfragen: richtiger Weg? Ziel anpassen? Lösung denkbar? Was wird benötigt? (Unterstützung, Informationen, spezieller Rahmen)

*Aufzeigen der eigenen Stärken und Ressourcen

Stärken und Ressourcen

- Selbstwahrnehmung häufig defizitär
- Aggression nach innen oder außen
(Depression, Selbstverletzung) (Wutanfälle)
- Die eigenen Stärken werden häufig kaum beachtet
- Therapie sollte auch darauf ausgerichtet sein, diese zu betonen

Therapeut- Klienten- Beziehung

- Für den Therapieerfolg entscheidend sind
 - Respekt und Einfühlungsvermögen
 - Themen werden ernst genommen
- Geschlecht des Therapeuten
 - Kann entscheidend sein, damit intime und schambehaftete Themen zur Sprache kommen
 - Hilfreich, wenn es um geschlechtsspezifische Themen geht
- Therapeutische Distanz
 - Teilhabe an Denken und Fühlen des Therapeuten kann hilfreich sein, die eigenen Gedanken und Gefühle zu sortieren
(fehlender Austausch in einer *Peergroup*)

2. Teil

Wahrnehmung und Sensorische Integrationstherapie beim Erwachsenen

Wahrnehmungsveränderungen bei Autismus

- Überempfindlichkeiten
- Erhöhen den Stresslevel
- Führen zu Reizüberflutung und Erschöpfung
- Schränken die kognitiven Potenziale ein
- Schränken den flexiblen Umgang mit Veränderungen ein

Sensorische Integrationstherapie

- Therapieform für Wahrnehmungsbesonderheiten
- Anwendung bei entwicklungsverzögerten Kindern
- Dank „adäquater“ Reizaufnahme kann eine „adäquate“ Reaktion erfolgen.
- Erregungszustand wird reguliert
- Ermöglicht Ausschöpfen eigener Potential

Wahrnehmungsveränderungen bei Autismus

Wissenschaftlich belegt:

- „Defizite in der Verarbeitung von Sinnesreizen bei 85 bis 90 % aller Kinder mit Autismus“
- „typisch autistische Verhaltensweisen“ bei 80% der Menschen mit Autismus
(Selbststimulation, Vermeiden, Reizsuche, Nicht-Wahrnehmen von Reizen)
- Wahrnehmungsveränderungen bei Autismus “verwachsen” sich nicht.
- Im Erwachsenenalter weniger massives Verhalten (jedoch oft hoher Stresspegel)

Reizüberflutung

- zu viele Reize
- Machtlosigkeit
- Kontrollverlust
- Mündet in massiver Erschöpfung
- Nicht berechenbar, da abhängig von vielen Faktoren

Sensorische Integrationstherapie bietet

Erklärungsmodell

- Warum gerate ich ständig in Stress?
- Welche Sinne spielen eine Rolle?
- Warum tun mir Routinen und Rituale gut?
- Warum habe ich andere Bedürfnisse als andere?

Sensorische Integrationstherapie bietet

Strategien für den Alltag

- Welche Reize sollte ich reduzieren?
- Wie kann ich die Intensität von Reizen hemmen?
- Was kann eine Wohnraumanpassung bewirken?
- Welche Möglichkeiten habe ich bei einer (drohenden) Überlastung durch zu viele Reize?

Sensorische Integrationstherapie

SENSORISCHE DIÄT am Beispiel auditiver Überempfindlichkeit:

- (geräuschhemmender) Gehörschutz
- Dämpfer für Schranktüren und Schubladen
- Verzicht auf Standby
- Lautstärke bei Gerätekauf beachten
- Fußboden- und Schuhbelag beachten
- Filzgleiter unter Stühle
- Ruhigstes Zimmer zur Verfügung stellen
- Telefon- und Klingellautstärke anpassen

Sensorische Integrationstherapie

HEMMUNG von sensorischer Überempfindlichkeit am
Beispiel Tiefdruck:

- Gewichtsdecke, -kissen
- Druckweste
- Druckmanschette
- Enge Kleidung
- Fester Druck > sanfte Berührung
- Körperliche Betätigung

3. Teil

Die Aktivitäten des täglichen Lebens

Aktivitäten des täglichen Lebens

- **Selbstversorgung**
- **Schule / Beruf**
- **Mobilität**
- Freizeit
- Wohnen
- Termine und Arztbesuche
- Hygiene
- **Freundschaft / Kontakte**
- Weitere Hilfsangebote

Besonderheiten des Lernens am Beispiel Selbstversorgung

- Kein implizites Lernen
- Kein Lernen durch Kopieren
- Kein „sich auf das Gefühl verlassen“ können
- Lebenspraktische Anforderungen müssen explizit eingeübt und gelernt werden, z.B.
 - Kochen
 - Staubsaugen, Wischen, Säubern von Putzutensilien
 - Einkaufen
 - Lagerung von Lebensmitteln
 - Reinigung von Geschirr
 - Lebensmittelechtheit von Handschuhen etc.
 - Wechsel einer Glühbirne

Aktivitäten des täglichen Lebens

Selbstversorgung

Strukturierung anhand von Plänen
(z.B. Kochen, Putzen, Einkaufen)

Bsp. Kochen

- Lieblingsgerichte zusammenstellen
- Rezepte heraussuchen (evtl. gemeinsam ausprobieren)
- Einkaufszettel schreiben
- Lagerung der Lebensmittel besprechen
- Tages- und Wochenpläne schreiben

Aktivitäten des täglichen Lebens

Schule / Studium / Beruf

- Reizüberflutung oder zu geringes Erregungsniveau
 - Anpassungsprobleme (Lehrer, Räume, Inhalte, Sitzordnung, Gruppenarbeit, Schülerdienste, Kurssystem)
 - Umgang mit speziellen Inhalten (z.B. bei „kreativen Arbeiten“)
 - Sozio-emotionale Schwierigkeiten / Kommunikation
 - Selbststrukturierung
 - Mobbing / Ausgrenzung
 - Umgang mit der Diagnose
 - Schul-/ Arbeitsweg
- Nachteilsausgleich: individuell festlegen

Rechte von Menschen Mit Autismus:
z.B. auf www.autismus.de unter „Recht und Gesellschaft“

Aktivitäten des täglichen Lebens

Schule / Beruf

Hilfen

- **Sitz-/ Arbeitsplatz**
 - Ruhig
 - Mit dem Rücken zur Wand/ abseits des Durchgangsverkehrs
 - Kleines Büro
 - Nicht zu hell
 - Wenig Ablenkung
- **Rückzugsort (z.B. Krankenzimmer)**
- **Hilfsmittel:**
 - Geräuschemmende Kopfhörer (mit Bluetooth-Verbindung)
 - Blendschutz
 - Druckweste
 - Gewichtsdecke, -kissen

Aktivitäten des täglichen Lebens

Schule / Beruf

Hilfen (2)

- **Struktur – von außen**
 - Klare, verlässliche Abläufe und Zuständigkeiten
 - Klare Aufgabenstellung
 - Frühzeitige Ankündigung von Veränderungen, Umbau, etc.
 - Möglichkeit von Home- Office bei besonderen (Lärm-)Situationen
 - Evtl. reduzierte Anzahl von Team-Meetings
- **Struktur – im Inneren**
 - Selbststrukturierung in Übergangssituationen (Bewerbung für Ausbildung, Praktikum, Job)
 - Aufgabenstellungen: Übersicht, (zeitliche) Priorisierung etc.

Aktivitäten des täglichen Lebens

Schule / Beruf

Was überzeugt den Arbeitgeber, „Rücksicht“ zu nehmen?

- Bessere Leistungsfähigkeit (Quantität)
- Bessere Ergebnisse (Qualität)
- Weniger Fehlzeiten wegen Krankheit

Aktivitäten des täglichen Lebens

Mobilität

- Öffentlicher Personennahverkehr wird zur Herausforderung:
 - Komplexität ineinandergreifender Pläne versus Pünktlichkeit
 - Reizüberflutung durch viele Menschen (Geräusche, Gerüche etc.)
 - Eventualitäten besprechen!
- Fahrradfahren
 - Aufgrund von körperlicher Ungeschicklichkeit nicht für jeden im Straßenverkehr geeignet
- Autofahren
 - Entlastung der Sinne versus Komplexität der Anforderung

Aktivitäten des täglichen Lebens

Freundschaft / Kontakte

- Andere kennenlernen / Kontakte knüpfen
 - Persönlich, Internet, Vereine, VHS, Selbsthilfegruppen, Kirche...
 - Fokus auf Sach- oder Beziehungsebene?
- Kontaktpflege
 - Wie häufig und intensiv (für mich / den anderen)
 - Eigene und fremde Bedürfnisse
 - „Soziale Regeln“ (Gesprächsaufbau, Tageszeit, Themen, Smalltalk...)

Kleine Hilfen – große Wirkung

Wer die Themen und Wahrnehmungs-
besonderheiten seines Klienten gleichermaßen im
Blick behält, kann häufig viel bewirken. So wird
der Klient:

„vom Überlebenden zum Lebensplaner“

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Weitere Informationen
finden Sie in meinem Buch

www.meikemiller.de
botschaft@meikemiller.de

