

Christine Preißmann

Autismus

Besonderheiten erkennen – Hürden überwinden – Ressourcen fördern

13.4.2021 – Beginn 10.20 Uhr

Dr. med. Christine Preißmann

Ärztin für Allgemeinmedizin, Psychotherapie
Tätigkeit in eigener psychotherapeutischer Praxis

Betroffen vom Asperger-Syndrom
Öffentlichkeitsarbeit: Vorträge, Publikationen
Vorstandsmitglied Autismus Deutschland e.V.

Kontakt: Ch.Preissmann@gmx.de

Gliederung

- Autismus – Einleitung und Hintergründe
- Auffälligkeiten, Ressourcen und Probleme
- Situation von Menschen mit Autismus
- Eigene Erfahrungen: Leben mit Autismus
- Therapeutische Maßnahmen
- Sonstige Hilfen

Autismus

- Es werden 3 Formen von Autismus unterschieden:
 - Frühkindlicher Autismus
 - Asperger-Autismus
 - Atypischer Autismus
- Große Bandbreite der Erscheinungsformen
- Zusammenfassung unter dem Begriff Autismus-Spektrum-Störung (ASS)

Autismus – was ist gesichert?

- Tiefgreifende, genetisch bedingte Entwicklungsstörung
- Vermutlich schlechtere „Verschaltung“ der einzelnen Hirnbereiche untereinander
- Vermutlich auch Umweltfaktoren (Pestizide, Weichmacher, Infektionen, Medikamente)
- Autismus persistiert während der gesamten Lebenszeit, kann aber durch gezielte Maßnahmen günstig beeinflusst werden
- Häufigkeit: ca. 1%, d.h. mehrere Hunderttausend Betroffene in Österreich

Autismus – was ist widerlegt?

- Erziehungsfehler der Eltern als Ursache
- Gefühlskälte der Mutter als Ursache
- Impfungen als Auslöser
- Fehlende Willensstärke betroffener Menschen
- Gezielte Boshaftigkeit als Ursache problematischen Verhaltens

Auffälligkeiten und Diagnostik

- Schwierigkeiten bei Kommunikation und Interaktion, oft aber durchaus Interesse an anderen Menschen
- Abweichende Interessen und Themen, Routinen und Rituale, an denen oft „zwanghaft“ festgehalten wird
- Probleme mit Mimik, Gestik, Blickkontakt etc.
- Motorische Ungeschicklichkeit
- Schwierigkeiten bei Veränderungen, Neuem und Unvorhergesehenem; Bedürfnis nach Struktur
- Wahrnehmungsauffälligkeiten
- Ungleiche Kompetenzen in verschiedenen Bereichen, Schwierigkeiten bei lebenspraktischen Anforderungen

Mobbing

Autistische Schüler sind viel häufiger Mobbing ausgesetzt als andere Kinder, da sie

- ängstlich und unsicher wirken
- naiv und gutgläubig sind und leicht ausgenutzt werden können
- insgesamt „fremd“ und „anders“ wirken, ungewöhnliche Interessen und Vorlieben haben
- meist nur wenige Freunde haben, die sie unterstützen
- oft nicht erkennen können, wer auf ihrer Seite steht und wer nicht

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

Wesentlich für ein besseres Miteinander ist die Bereitschaft, sich auf den anderen einzulassen, unverständliche Verhaltensweisen zunächst erst einmal zu hinterfragen, statt vorschnell zu (ver)urteilen, um so die Chance zu erhalten, das Gegenüber als eine durchaus liebenswerte Persönlichkeit wahrzunehmen.

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!

Situation betroffener Menschen

- Stress im Schulalltag durch ungenügende passende Hilfen sowie Mobbing
- Wenige oder keine Freunde, kaum Anerkennung in Schule und Sport
- Resignation, sozialer Rückzug, Entwicklung von Stereotypien
- Viele Menschen v.a. mit hochfunktionalem Autismus sind ohne Arbeit oder arbeiten als Hilfskräfte (bis 80-90% ohne Job!)
- Unbefriedigende Wohnsituation, Probleme bei der Alltagsbewältigung
- Häufig gesellschaftliche Isolation auch als Erwachsene
- In mindestens 50% psychische Begleiterkrankungen (Depressionen, Ängste), häufige Krisensituationen bei Veränderungen etc.
- Wahrnehmungsbesonderheiten, die die Lebensqualität beeinträchtigen
- Unzureichende medizinische / therapeutische Versorgung
- Oft keine spezifische Unterstützung

Hilfe und Unterstützung

- Einzeltherapie: Autismusspezifische Therapie, Psychotherapie: individuelle Lösungen finden, eigene Identität entwickeln
- Psychoedukation, Beratung und Begleitung, Coaching
- Ergotherapie: Soziale und alltagspraktische Kompetenzen trainieren, Hilfe bei Wahrnehmungsbesonderheiten
- Selbsthilfe: gemeinsame Erfahrungen, Profitieren von den Lösungen der anderen: Autismusverbände
- Beratung und Unterstützung durch EUTB, sozialpsychiatrische Dienste, Gesundheitsamt etc.
- Unterstützung für die Bezugspersonen (Elternberatung, Selbsthilfe etc.)
- Individuell weitere Maßnahmen

Diagnose: Autismus

- Diagnose bedeutet oft eine große Erleichterung, weil man nun eine Erklärung für die Auffälligkeiten gibt
- Danach viel Nachdenken über die eigenen Möglichkeiten
- Später häufig depressive Phase, weil bewusst wird, dass vieles nicht möglich sein wird
- Ermutigende Beispiele von anderen betroffenen Menschen sind hilfreich (auch für Eltern)
- Noch immer gibt es zu wenig Möglichkeiten zur Diagnostik
- Nach erfolgter Diagnose sind Informationen wichtig, was man nun tun kann, um Hilfe zu erhalten

Arbeit / Beruf

- Autistische Menschen sind meist pünktlich und zuverlässig
- Sie wollen nicht dauernd mit Kollegen Pause machen
- Sie arbeiten exakt und genau
- Sie wollen ein perfektes Ergebnis erzielen
- Dadurch sind sie in manchen Bereichen nahezu perfekte Arbeitnehmer
- Wie jeder andere Mensch auch müssen sie die Möglichkeit erhalten, das zu tun, was sie am besten können und was sie gern machen

Statistiken zur Berufstätigkeit

- 65% aller Betroffenen arbeiten in Werkstätten
- 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)
- Hilfen allenfalls im IT-Bereich
- auch im internationalen Vergleich sind bis zu drei Viertel der Betroffenen ohne Arbeit
(Baumgartner/Dalferth/Vogel 2009; Gillberg et al. 2010)

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
- Reizärmerer 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.

Wohnen

- Wohnheim
- Selbstständiges Wohnen
- „Zwischenformen“ als Möglichkeit:
„.... ein Rondell mit kleinen Wohnungen, wo alle einzeln leben und sich in der Mitte in einem Kommunikationszentrum treffen könnten“ (Kaminski 2006, 10)
- Arbeitsgruppen hierzu sind hilfreich
- Einrichtungen, die den Besonderheiten autistischer Menschen Rechnung tragen
- Wohlwollende Bezugspersonen, zu denen Vertrauen hergestellt werden kann, die sich mit Autismus auskennen
- Flexibilität und Struktur gleichzeitig

Barrierefreiheit – Wohnen

- Ruhige Umgebung mit Anschluss an öffentl. Verkehrsmittel
- Berücksichtigung von Licht, Akustik, Materialien, Farben, Struktur...
- Verdunklungsrollen, 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

Ausblick

Es wird niemals wirklich leicht werden.
Aber vielleicht gelingt es mir eines Tages,
meinen eigenen Weg zu finden
und ihn trotz aller Widerstände zu gehen.
Das wünsche ich mir sehr.

Das Wichtigste sind die Rahmenbedingungen

„Menschen mit Autismus sind wie Salzwasserfische, die gezwungen werden, im Süßwasser zu leben. Es geht uns gut, wenn man uns in die richtige Umgebung setzt. Wenn die Person mit Autismus und die Umwelt nicht zusammenpassen, wirken wir nicht selten behindert. Passen sie dagegen zusammen, dann können auch wir sehr erfolgreich werden.“

(Baron-Cohen 2006, 245)

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