

# Autismus Spektrum



FH Kärnten: AFA Projekt (2023)

Dieses Werk der FH Kärnten aus dem AFA Projekt (2023) ist lizenziert unter der Creative Commons Attribution 4.0 International License CC BY-SA. Eine Kopie dieser Lizenz finden Sie unter <https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/deed.de>

# Inhalt



## Was ist Autismus?

Seite 3



## Warum ist es so wichtig, über Autismus zu sprechen?

Seite 9



## Mögliche Verhaltensweisen

Seite 12



## Was können WIR tun?

Seite 16



## Wo gibt es Hilfe?

Seite 19



Allgemeine Informationen über **Autismus** zu finden ist nicht schwierig - schwieriger ist es, Menschen das Thema nahe zu bringen, die in ihrem Alltag noch nie oder kaum mit Menschen im Autismus Spektrum in Berührung gekommen sind.

Diese Broschüre soll dabei helfen, allen, die sie in die Hand bekommen, einen kleinen Einblick in die Welt des Autismus Spektrums zu verschaffen. Durch **Verständnis und Aufklärung** kann klarer werden, wie man in Alltagssituationen Menschen mit Autismus erkennen und unterstützen kann.



# Was ist Autismus?



Autismus entsteht **NICHT** erst im Laufe des Lebens - man wird mit Autismus geboren.  
Es gibt unterschiedliche Arten von Autismus.

# Was ist Autismus?

Autismus ist eine tiefgreifende neurologische Entwicklungsstörung, deren Herausforderungen sich vor allem in der sozialen Kommunikation und Interaktion sowie in eingeschränkten Verhaltensmustern, Interessen oder Aktivitäten zeigen.

Menschen im Autismus Spektrum haben Schwierigkeiten bei sozialen Interaktionen, der verbalen und nonverbalen Kommunikation sowie bei der Verarbeitung von Reizen.

Autismus besteht ein Leben lang und entsteht nicht durch falsche Erziehung oder sonstige äußere Einflüssen.



# AUTISMUS SPEKTRUM

Die häufigsten Charakteristiken

**Einschränkungen  
in der sozialen  
Interaktion**

**einschränkende,  
wiederholende  
und unflexible  
Verhaltensmuster**

**Herausforderungen  
in der  
Kommunikation**

**unterschiedliche  
Intelligenz-  
entwicklung**

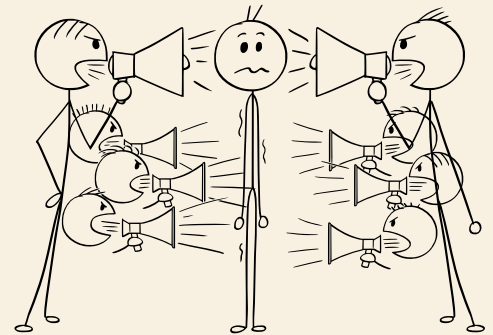


# Overload

Unter einem **Overload** versteht man eine Reizüberflutung, also eine Überladung von Reizen. Es staut sich ein Reiz nach dem nächsten an - das Geräusch des Kopierers, das eingeschaltete Radio, das grelle Licht, die Fliege im Zimmer. Alles sammelt sich so lange an, bis es für die betroffene Person wie ein lautes und durchdringliches, ungefiltertes Geräusch zu hören ist.

Es können auch Gefühle sein, die sich anstauen, oder zu viele und zu schnell nacheinander gestellte Fragen, die bei Menschen im Autismus Spektrum zu einem Overload führen können.

Viele reagieren darauf mit Unruhe, Rückzug oder Ohren zuhalten. Durch monotones Singen, das Aufsagen von Reimen, Hin- und Herschaukeln, Drehen von Gegenständen usw. können sich manche Menschen im Autismus Spektrum selbst ein bisschen regulieren.



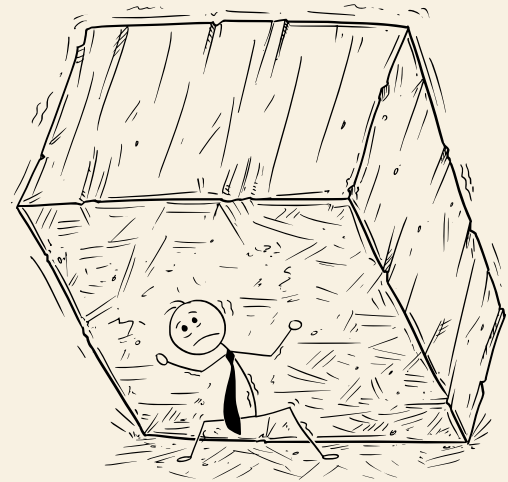


# Meltdown

Die Folge eines Overloads ohne Rückzugsmöglichkeit kann der sogenannte **Meltdown** sein. Ein Meltdown ist eine reflexartige Handlung von Menschen im Autismus-Spektrum, die nicht kontrolliert werden kann.



Die meisten Menschen im Autismus-Spektrum wollen in dieser Situation nicht angegriffen werden, es wäre nur ein weiterer Reiz. Auch ein ständiges auf die Person einreden wäre nur ein weiterer Reiz. Gut und wichtig ist es, in der Nähe zu sein, darauf zu achten, dass sich niemand verletzt und abzuwarten.

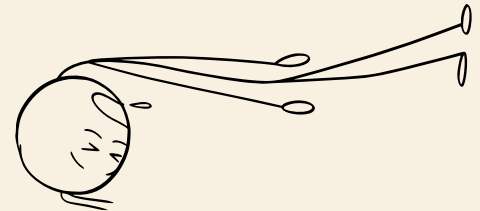


# Shutdown

**Shutdown** bedeutet so viel wie "Abschaltung". Man kann es sich vorstellen, wie einen Computerabsturz - wenn zu viele Programme geöffnet sind und der Computer zu viele Befehle bekommt kann es sein, dass er plötzlich gar nicht mehr reagiert.



Es ist gut, dann einfach da zu sein, sich ruhig zu verhalten und dafür zu sorgen, dass nicht weitere Reize auf die Person eindringen. Das Bedürfnis nach Nähe oder auch Distanz kann in dieser Situation sehr unterschiedlich sein und muss unbedingt respektiert werden.

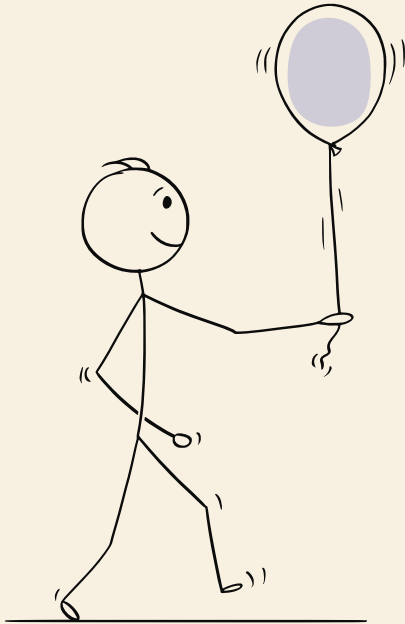


# Warum ist es so wichtig, über Autismus zu sprechen?



Menschen im Autismus Spektrum stehen tagtäglich vor **Herausforderungen** in unserer Gesellschaft und in ihrer persönlichen Lebenswelt.

# Warum ist es so wichtig, über Autismus zu sprechen?

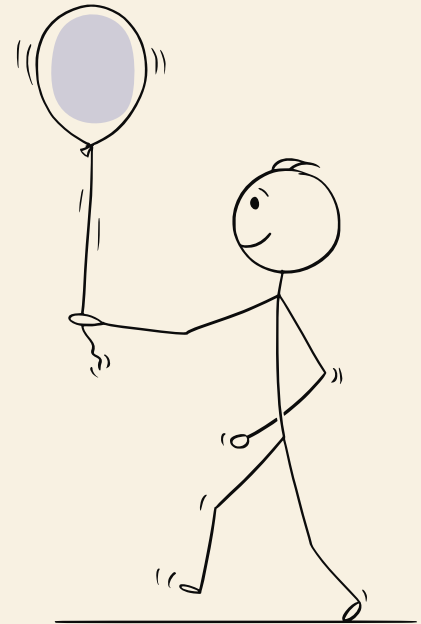


Durch **Sensibilisierung** und **Aufklärung** kann eine **Basis** geschaffen werden, um mehr **Verständnis** und **Bewusstsein** zum Thema Autismus Spektrum zu erlangen.

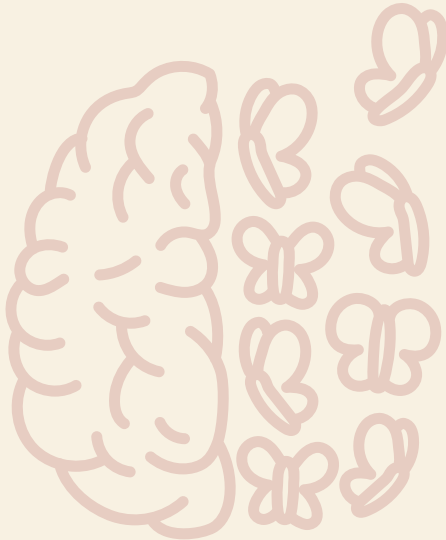
# Warum ist es so wichtig, über Autismus zu sprechen?

Je mehr Menschen wissen was das Autismus Spektrum ist und was es bedeutet im Autismus Spektrum zu sein, desto **willkommener** und **verständener** werden sich Menschen fühlen, die sich im Autismus Spektrum befinden.

Sich ständig anpassen zu müssen und das Gefühl zu haben "falsch" zu sein, führt auf Dauer zu tiefgreifenden Problemen, Erschöpfungszuständen, Depressionen, Burn Out, etc.  
Die Lebensqualität sinkt massiv.



# Mögliche Verhaltensweisen von Menschen im Autismus Spektrum



Jede Person ist individuell, es dürfen nicht alle Verhaltensweisen von Menschen im Autismus Spektrum miteinander verglichen werden. Trotzdem gibt es manche Verhaltensweisen, die sehr typisch sind und eine Symptomatik für die Mehrheit aller Menschen im Spektrum darstellen.

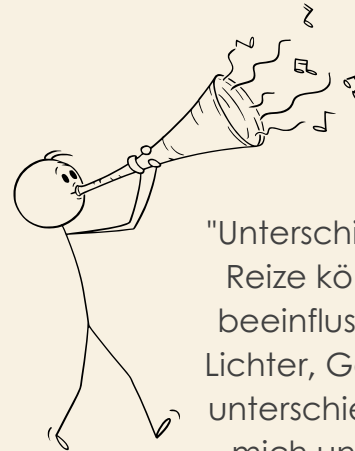
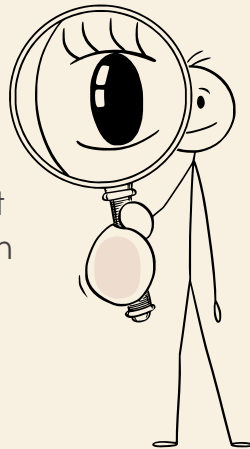
Die häufigsten Herausforderungen bestehen bei den **exekutiven Funktionen**, der **zentralen Kohärenz** und der **Theory of Mind**.

# Mögliche Verhaltensweisen von Menschen im Autismus Spektrum



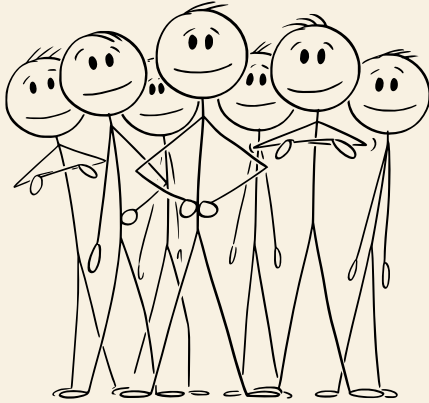
"Entscheidungen zu treffen ist manchmal sehr schwer, da ich mich in den Details verliere. Ich kann mich besser entscheiden, wenn ich konkrete Fragen gestellt bekomme."

"Die Detailorientiertheit hilft mir in vielen Bereichen, ich entdecke schnell Auffälligkeiten und kann gut 'um die Ecke' denken. Ich bin aber dankbar, wenn mich jemand erinnert, wenn ich mich in meinen Gedanken und Details verliere. "

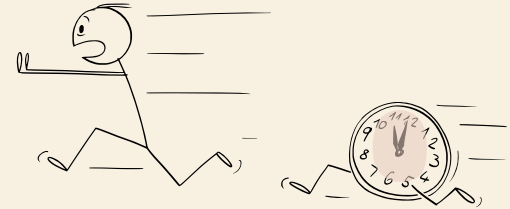


"Unterschiedlichste äußere Reize können mich stark beeinflussen. Geräusche, Lichter, Gerüche udgl. sind unterschiedlich intensiv für mich und somit auch in verschiedenem Maße beeinflussend. Auch kleine Veränderungen wie zum Beispiel das Licht zu dimmen oder das Radio auszuschalten sind sehr hilfreich für mich."

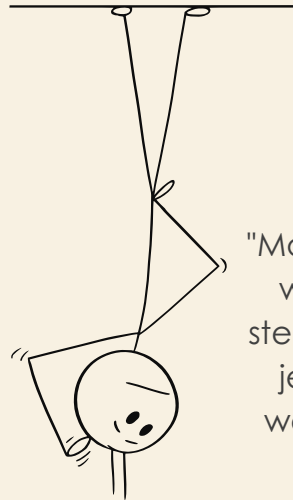
# Mögliche Verhaltensweisen von Menschen im Autismus Spektrum



"Es kann sein, dass mich Menschenmengen überfordern, es hilft mir, wenn ich Alternativen bekomme und zum Beispiel am Ende der Öffnungszeiten kommen kann."



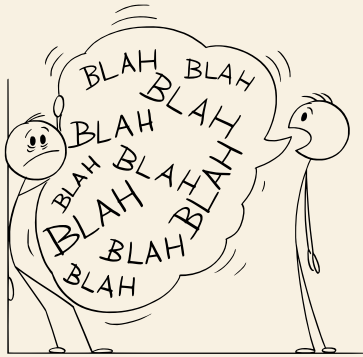
"Mit Druck und Stress umzugehen, fällt mir meistens schwer. Das rüttelt ganz schön an meinem Nervensystem und führt zum Beispiel zu Erschöpfungszuständen. Situationen, die ich vorausplanen kann, helfen mir dabei, gut mit dem Stress umgehen zu können."



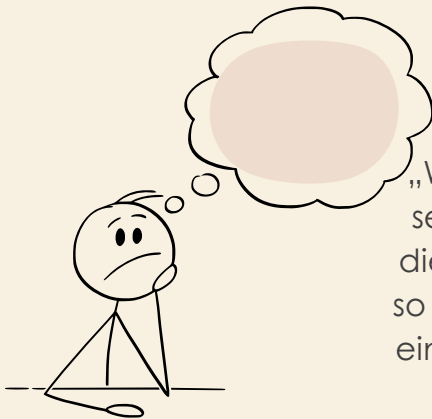
"Manchmal fühle ich mich, als würde alles auf dem Kopf stehen. Es hilft mir, wenn mich jemand daran erinnert, in welche Richtung es gerade geht."



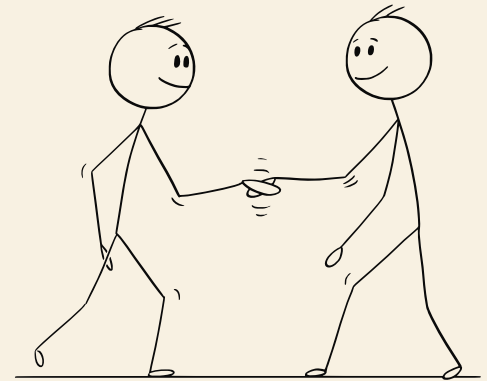
# Mögliche Verhaltensweisen von Menschen im Autismus Spektrum



„Wenn es mir nicht gut geht kann ich manchmal keine Fragen beantworten. Bitte frage mich einfach kurz nach einem Handzeichen und gib mir die nötige Ruhe und vor allem einen Rückzugsort.“



„Wahrscheinlich denke ich sehr viel über Dinge nach, die anderen Personen nicht so wichtig sind. Mehrere und einfache Erklärungen helfen mir sehr.“



“Berührungen wie zB Händeschütteln oder Umarmungen, vor allem von fremden Personen, sind schwer auszuhalten für mich. Ein Lächeln oder freundliche Worte sind mir lieber als die Berührung.“

# Was können WIR GEMEINSAM tun?



**Offenheit** und ein  
gemeinsames  
Entgegenkommen - ein  
**AUFEINANDER ZUGEHEN** -  
kann die Lebenswelt von  
allen positiv beeinflussen

# Was können WIR GEMEINSAM tun?



Behörden/Ämter könnten 1-2 Mal pro Monat ein **stilles Zeiffenster** (ein paar Stunden/einen Vormittag/einen Nachmittag) einführen, an dem wenig los ist.



Vermeehrt **Online Termine** anbieten und noch mehr Möglichkeiten schaffen, Anträge auch elektronisch stellen zu können.



Hilfe anbieten, wenn wahrgenommen wird, dass jemand desorientiert ist.  
**"Buddy-System"** bei Behörden und Ämtern installieren.



**Nachfragen:**  
"Brauchen Sie Unterstützung?"  
"Soll ich Ihnen den Weg zeigen?"  
"Kann ich jemanden für Sie kontaktieren?"

# Was können WIR GEMEINSAM tun?



Vermeehrt E-Mail Kontakte anbieten und **strukturierte Listen** in einfacher Sprache zu Anträgen beilegen.



**Bodenleitsysteme** in allen öffentlichen Gebäuden installieren, um die Raumsuche zu erleichtern.



**Verantwortliche** sollen zum Thema Autismus von Expert:innen gecoacht und geschult werden.



**Begleitpersonen** bei JEDLICHEN Behörden- oder Arztterminen willkommen heißen.

# Wo gibt es Hilfe?



Es ist nicht immer leicht um Hilfe zu fragen, dennoch ist es **GEMEINSAM** immer einfacher

Anlaufstellen



mehr Informationen

Tipps

Diese Broschüre ist im *AFA Projekt* in der  
Arbeitsgruppe *Behördenkontakte & Öffentlichkeitsarbeit*  
entstanden.

Downloads und Ergebnisse aus den Arbeitsgruppen des AFA  
Projekts finden Sie hier:  
[www.autismus-freundlich.at/downloads](http://www.autismus-freundlich.at/downloads)

Fotos/Grafiken: Canva.com





# Projekt AFA



Das Projekt AFA – **Autism Friendly Austria** (05/2022-07/2023) – hat zum Ziel, zusammen mit Gemeinschaftsforscher:innen Autismus-freundlichere Lebensumgebungen zu schaffen. Dazu wurden sechs Arbeitsgruppen gebildet, welche sich aus Personen im Autismus Spektrum, Betreuungspersonen und anderen Interessensvertreter:innen zusammensetzten. Die Gruppen arbeiteten an folgenden Themen: „Arbeitsleben“, „Bildung“, „Behördenkontakte“, „Einkauf“, „Gesundheitssystem“ und „Info-Netzwerk-Austausch“. Die Entscheidungsfindung und Umsetzung erfolgte durch die Gemeinschaftsforscher:innen.

Das Projekt wurde von der Fachhochschule Kärnten durchgeführt, welche die Arbeitsgruppen im Projekt begleitete, beriet und unterstützte. AFA wurde im Rahmen des Förderprogramms „Patient & Public Involvement and Engagement“ der Ludwig Boltzmann Gesellschaft kofinanziert.

