

Ich-Flyer

Schul- und Ausbildungsbereich von Jugendlichen und Erwachsenen

Oberstufe, Sekundarstufe 2 und Hochschulen



autismus schweiz
autisme suisse
autismo svizzera

Aussenstehende haben oft Mühe, Personen im Autismus-Spektrum (AS) zu erkennen und Besonderheiten richtig einzuordnen. Jede:r Schüler:in, Auszubildende:r oder Student:in im Autismus-Spektrum (AS) ist anders. Dieser «ICH-Flyer» kann dabei unterstützen, sich selbst besser kennenzulernen. Auch kann er das Umfeld darüber informieren, wo und wie sich die individuellen Besonderheiten im Alltag zeigen und welche Unterstützung für die jeweilige Person und deren Umfeld in verschiedenen Bereichen des Schul- und Ausbildungsalltags hilfreich sein kann. Die Bedürfnisse der Betroffenen genauer zu kennen und Situationen mit zu vielen Reizen zu vermeiden, hilft nicht nur ihnen selbst, sondern dem ganzen Umfeld, weniger gestresst zu sein.

Beim Ausfüllen des Flyers setzen sich die Jugendlichen und Erwachsenen im AS damit auseinander, welche Auswirkungen der Autismus in verschiedenen Bereichen des Schul- und Ausbildungsalltags hat. Unterschiedliche Gefühle, Erfahrungen und Ansichten können beim Ausfüllen auftreten. Es ist nicht nötig, den ganzen Flyer auf einmal auszufüllen und es kann auch nützlich sein, eine Vertrauensperson beim Ausfüllen der Informationen um Hilfe zu bitten, wenn dies allein zu schwierig ist.

Allgemeiner Hinweis:

Mit «Stress» sind Situationen gemeint, in denen du dich überfordert fühlst, wenn dir alles zu viel wird, wenn du etwas nicht (mehr) verstehst und deshalb nicht das machen kannst, was du möchtest / solltest – oder wenn du zum Beispiel nicht weisst, was als nächstes kommt und du blockiert bist. Vielleicht auch, wenn du plötzlich wütend wirst und nur noch schreien und um dich schlagen könntest, weil ein so grosses Chaos in deinem Kopf ist. Oder wenn du völlig erschöpft bist – dies alles wird unter dem Begriff «Stress» zusammengefasst.

Wichtige Information zum Ausfüllen dieses Ich-Flyers: Zuerst findest du jeweils eine Beschreibung des Themas in dunkelblau. Sie soll dir dabei helfen zu erkennen, in welche Richtung gedacht werden muss.

Dann folgen konkrete Fragen in **einem helleren Blau** in Zusammenhang mit dem Thema. Schreibe auf die leeren Linien, was in dem Themenbereich auf dich zutrifft und in welchen Situationen sich der Stress zeigt.

Dies ist der «Ich-Flyer» von

Reizüberflutung

Manche Personen im AS nehmen Reize viel stärker wahr. Dadurch sind sie oft empfindlicher auf Lärm, Licht, Bewegungen, Geräusche, Gerüche oder Körperkontakte (zum Beispiel in engen Zimmern, im Gang). Der Filtermechanismus, der dafür sorgt, dass unbewusst Reize ausgefiltert werden, funktioniert schlecht oder nicht. Dies führt dazu, dass wesentlich mehr Umweltreize auf einen Menschen im AS einprasseln als auf eine nicht-autistische/neurotypische Person. Das Leben ausserhalb der sicheren und ruhigen vier Wände, ist oft sehr anstrengend und ermüdend, viele Betroffene sind davon schnell erschöpft.

Was löst bei dir eine Reizüberflutung aus?

Soziale Interaktion

Personen im AS haben Schwierigkeiten beim Initiieren, Aufrechterhalten und Beenden von sozialen Interaktionen. Jemanden anzusprechen oder etwas zu fragen, kann eine grosse Herausforderung sein. Ein passives, abwartendes Verhalten oder Nicht-Antworten weist nicht zwangsläufig auf mangelndes Interesse hin. Auch fällt es Betroffenen manchmal schwer, herauszufinden, wann ein Gespräch oder eine Begegnung fertig ist. Diese Verunsicherungen können die autistischen Verhaltensweisen (z.B. nicht antworten können) verstärken.

Welche Situationen im Kontakt mit anderen Personen lösen bei dir Stress aus?
Was hilft dir in der Begegnung mit anderen Menschen?
Woran merkst du, dass du dich im Kontakt mit anderen Personen sicher fühlst?

Veränderungen / Rituale, feste Regeln und Abläufe

Personen im AS sind oft darauf fixiert, ihre äussere Umgebung und ihren Tagesablauf möglichst gleichbleibend zu gestalten. Veränderungen können sie überfordern, sehr nervös machen oder panische Reaktionen hervorrufen. Rituale, klare Abläufe und feste Regeln geben Personen im AS Sicherheit in einer oft bedrohlich erlebten Aussenwelt. Veränderungen in der Umwelt, wie z.B. Veränderungen im Stundenplan, verunsichern viele. Manchmal geraten Betroffene auch in Panik, wenn sich Gegenstände nicht mehr an ihrem gewohnten Platz befinden, etwas eine andere Farbe hat oder die Sitzordnung geändert wird. Ebenso ein unangekündigter Besuch oder spontaner Ortswechsel. In diesen Situationen braucht es meistens Unterstützung von aussen, welche Sicherheit, emotionalen Halt und Orientierung gibt.

Was löst bei dir im Schul- oder Ausbildungsalltag Stress aus?

Welche Rituale / Abläufe sollten jeden Tag gleich sein?

So sollten Veränderungen kommuniziert werden. Dies hilft mir, wenn plötzlich etwas anders ist.

Detailwahrnehmung

Personen im AS nehmen kleinste Details intensiver wahr, oft haben sie Mühe, den Gesamtzusammenhang zu erfassen. So bleiben sie manchmal an einem Detail hängen, wie z.B. an einem Wort oder Geräusch, an einer Lichtreflexion, einem Geruch, einem Farbfleck usw. Deshalb kann es sein, dass eine Reaktion (viel) später kommt oder eine erwartete Reaktion nicht eintritt. Oft ist es unterstützend, wenn Reize reduziert, wichtige Informationen hervorgehoben und Gesprächsanteile kurzgehalten werden.

Welche Details nimmst du besonders stark wahr oder in welchen Situationen nimmst du mehr Details wahr?

Wie reagierst du dann?

Stress auslösende Situationen vor, während oder nach dem Schul- oder Ausbildungstag

Vor, während und nach einem Schul- oder Ausbildungstag kann es viele Situationen geben, die stressig sein können. So zum Beispiel zu Hause bei den Vorbereitungen, auf dem Weg, in einzelnen Räumen oder Unterrichtsfächern oder in der Pause. Ursachen können unvorhergesehene Ereignisse, unklare Arbeitsaufträge etc., sein. Ebenfalls können nicht täglich stattfindende Situationen wie zum Beispiel Exkursionen, Projektwochen, gemeinsame Mahlzeiten ausserhalb der Schule (am Mittag oder bei besonderen Anlässen), der Einsatz von Vikar:innen oder anderen unerwarteten Personen Stress auslösen.

Wo und/oder wann erlebst du grossen Stress?

Und wie kannst du dann unterstützt werden?

Es gibt auch unsichtbare Stressfaktoren, die den Alltag rund um Schule oder Ausbildung erschweren.

Dies können beispielsweise emotionale Herausforderungen, wie die Unsicherheit vor einem Gespräch mit der Lehrperson, die Aufregung vor mündlichen Präsentationen oder schwierige soziale Situationen mit Gleichaltrigen sein.

Welche unsichtbaren Stressfaktoren kennst du? Wie kannst du unterstützt werden?

Weitere Themen oder Situationen, die für mich herausfordernd oder schwierig sind und von denen andere wissen sollten

Mögliche Themen oder Situationen können sein: Unterrichtsformen (z.B. Gruppenarbeiten) / Mobbing Situationen oder Stigmatisierung aufgrund des Autismus / das Wissen über Autismus in deiner Lernumgebung / kein Rückzugsort / keine Pausen / Informationen zu Möglichkeiten, wie du dich beruhigen kannst / Stimming, das dich unterstützt / Masking / Nachteilsausgleich.

Beschreibe hier, was andere wissen sollten und was dich unterstützen kann:

«Outing» / Umgang mit möglicher Stigmatisierung aufgrund von «ständiger» Begleitung / «Sonderregelungen» usw.

Es gibt verschiedenen Wege mit der Diagnose umzugehen. Hast du dir schon einmal überlegt, ob du diese gegenüber deinem Umfeld offen besprechen oder lieber für dich behalten möchtest? Für beides gibt es Argumente. Oft ist es jedoch hilfreich, sich zu öffnen und seinem Umfeld, wie z.B. mit diesem Flyer, sich und seine Bedürfnisse näher zu bringen.

Vielleicht hast du auch schon unangenehme Situationen erlebt, weil du dich anders verhalten hast, als dies dein Umfeld erwartet hat.

Wie möchtest du mit deiner Diagnose nach aussen umgehen?

Was würde dir helfen, um mit anderen darüber sprechen zu können?

Spezialinteressen

Die Interessen von Personen im AS sind häufig auf bestimmte Gebiete begrenzt. Sie liegen z.B. in technischen oder naturwissenschaftlichen Gebieten wie Informatik, Mathematik, Physik, Astronomie, Biologie und Natur. Andere Betroffene lieben z.B. Fantasy-Welten oder Computerspiele, sind äusserst musikalisch oder lieben es zu backen. Bei Mädchen und Frauen können die vertieften Interessen schneller wechseln und ähneln öfter den Interessen ihrer Peergroup und Kolleg:innen. Personen im AS können sich stundenlang mit einem Thema auseinandersetzen und lernen zum Beispiel Fakten auswendig oder sammeln skurrile Dinge.

Spezialinteressen können im Unterricht gezielt als Brücke zum Lernen eingesetzt werden, weil dadurch ein abstrakter Lernstoff sinnvoll erscheint.

Dies sind meine Spezialinteressen:

Mein Notfallkoffer

Die meisten Menschen im AS haben Strategien, die ihnen helfen, sich zu beruhigen. Manche schaukeln gerne, hören Musik, ziehen sich mit einem Buch zurück, knabbern ein paar Nüsse, legen sich unter eine Gewichtsdecke, kuscheln mit einem Plüschtier, spielen ein Spiel auf dem Handy oder rufen kurz jemanden an.

Gibt es etwas, was dein Umfeld für dich tun kann, damit du deinen Stress reduzieren kannst?

Diese Tools sind mir besonders wichtig:

«Während ein Kind zum Jugendlichen heranreift, wird seine soziale und schulische Umwelt immer komplexer und es besteht die Erwartung, dass es unabhängiger wird und zunehmend ohne fremde Hilfe auskommt.»

(Prof. Dr. Tony Attwood, AU)

Jugendliche und junge Erwachsene im Autismus-Spektrum benötigen gerade in dieser komplexen Entwicklungsphase adäquate Unterstützung. Denn Selbstständigkeit entsteht nicht durch Druck, sondern durch ein Umfeld, das ihre persönlichen Empfindungen und Bedürfnisse kennt, versteht und gezielt begleitet.

Anders stark:

Was Jugendliche und junge Erwachsene im AS auszeichnet

- Blick fürs Detail, logisches Denken, Genauigkeit
- Verlässlich, effizient, ehrlich
- Kreative Ideen, denken «anders»
- Hohe Motivation und Ausdauer
- Tiefes Wissen in Spezialinteressen
- Loyal, ehrlich, vertrauenswürdig

Bei Fragen steht autismus schweiz gerne zur Verfügung.

Unseren Mitgliedern stellen wir diese Informationen und Dokumente gerne auch digital zur Verfügung.



autismus schweiz
autisme suisse
autismo svizzera

Geschäftsstelle Zürich
Riedhofstr. 354, CH-8049 Zürich
+41 44 341 13 13, www.autismus.ch

