

Herzlich willkommen!

Christine Preißmann

**Leben mit Autismus und dem
Asperger-Syndrom**

Bedürfnisse, Erfahrungen, Hilfen

Paderborn, 20. September 2017

Dr. med. Christine Preißmann

Ärztin für Allgemeinmedizin, Psychotherapie
Teilzeittätigkeit in Suchtabteilung

Betroffen vom Asperger-Syndrom
Öffentlichkeitsarbeit: Vorträge, Publikationen

Kontakt: Ch.Preissmann@gmx.de

Gliederung

- Autismus: Einführung und Allgemeines
- Situation in Schule, Arbeit, Beruf
- Freundschaft, Beziehungen
- Freizeit, Alltagsleben
- Stress und Entspannung
- Therapie und Unterstützung
- Allgemeine Aspekte
- Ausblick

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. mind. 800.000 Betroffene in Deutschland

Häufige Auffälligkeiten

- Schwierigkeiten bei Kommunikation und Interaktion
- Oft aber durchaus Interesse an anderen Menschen
- Probleme mit Mimik, Gestik, Blickkontakt etc.
- Motorische Ungeschicklichkeit
- Inhomogenes Kompetenzniveau kann als Provokation wirken; dadurch viel Unverständnis seitens der Umgebung

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)

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 lebenswerte Persönlichkeit wahrzunehmen.

Nachteilsausgleich – Beispiele

- Benutzung von Hilfsmitteln (Computer etc.)
- Keine Bewertung der mündlichen Mitarbeit
- Präsentation der Aufgaben in anderer Form (z.B. Visualisierung, Textaufgaben ohne soziale Inhalte)
- Eigener Raum bei Prüfungen und Klassenarbeiten
- Verzicht auf Partner- und Gruppenarbeit
- Für wichtige Lerninhalte wird ein Skript ausgeteilt, damit man sich alles in Ruhe ansehen kann
- Rückzugsmöglichkeit für Pausen (z.B. Bibliothek)
- Integrationshelfer (Schulbegleiter) wird eingesetzt
- Anforderungsniveau wird nicht herabgesetzt, lediglich Herstellung von Chancengleichheit!

Besonderheiten beim Lernen

- Oft kein Lernen durch Imitation
- Oft kein Lernen durch den Austausch mit Gleichaltrigen
- Besondere Wahrnehmung: Schwache zentrale Kohärenz: Detailorientierung; Beziehungen+ Zusammenhänge werden meist nicht erkannt
- An Regeln orientiertes Lernen statt Kreativität
- Berücksichtigung auch bei schulischen Anforderungen

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 für behinderte Menschen (WfbM)
- 30% sind ohne Arbeit
- nur etwa 5% sind auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt tätig
- eher noch schlechtere Chancen für Menschen mit Asperger-Syndrom
- 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
- Reizarmer 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.

Freundschaft / Beziehungen

- Freunde, Partner, Kinder
- Hilfe und Unterstützung durch andere
- Aber auch: Beisammensein, gemeinsame Unternehmungen etc.
- Geeignete Menschen aussuchen
- Gemeinsames Gesprächsthema finden
- Freundschaft pflegen

Spezialinteressen

- haben oft sehr beruhigende Wirkung für den betroffenen Menschen
- sind für die Umgebung oft sehr anstrengend
- sollten möglichst nicht komplett verboten (meist ohnehin zwecklos), sondern in sinnvolle Bahnen gelenkt werden
- können gut als Belohnung eingesetzt werden
- lassen sich vielleicht auch gezielt nutzen (Unterricht, Berufswahl etc.)

Hilfe und Unterstützung

- Einzeltherapie: Autismusspezifische Therapie, Psychotherapie: individuelle Lösungen entwickeln, eigene Ziele definieren
- Psychoedukation, Beratung und Begleitung
- Soziale und alltagspraktische Kompetenzen trainieren (z.B. Ergotherapie)
- Selbsthilfe: gemeinsame Erfahrungen, Profitieren von den Lösungen der anderen
- Hilfreich: Berichte von anderen (autistischen) Menschen als Anregung zur Lebensgestaltung
- Neuere Entwicklungen: Peer-Beratung, Betroffene als Co-Therapeuten etc.
- Hilfen für Eltern, Sozialarbeiter, caritative Unternehmen etc.

Freizeit / Privatleben

- Individuell richtiges Maß aus Kontakt- und Rückzugsmöglichkeiten finden
- Wichtig: für sich selbst sorgen
(Beispiel: Urlaub)
- Schreiben, Malen, kreatives Gestalten
- Betreute Freizeitaktivitäten als gelegentliches Angebot incl. Sport
- Selbsthilfegruppen

Freizeit / Privatleben (Forts.)

- Konkrete Unterstützung bei Alltagsschwierigkeiten („Coach“)
- Zwanghaftes Verhalten als Problem
- Veränderungen aller Art als große Herausforderung
- Ungewöhnliche Verhaltensweisen sorgen für Missverständnisse, erscheinen oft als Provokation und erschweren die Integration

Arbeit mit autistischen Menschen

- Langfristige Begleitung, viel Geduld
- Information von Bezugspersonen und Öffentlichkeit
- Sich auf jeden einzelnen Menschen individuell einlassen, seine Bedürfnisse berücksichtigen, seine Lebensziele definieren und verfolgen
- Konkrete Unterstützung bei Alltagsproblemen, komplexen Handlungsabläufen etc.
- „Normalität“ muss kein unbedingtes Ziel sein

Wir Menschen mit Autismus haben durchaus auch ein glückliches Leben, und wir haben durchaus auch unsere Vorzüge: „Die meisten von uns sind pünktlich, zuverlässig, gutmütig, aufrichtig und ehrlich (...), und es gibt wohl für jeden Betroffenen noch viele weitere individuelle Eigenschaften, die ihn zu einem einmaligen und einmalig lebenswerten Menschen machen.“

(Preißmann 2005, S. 118)

Erst wenn es gelingen kann, der Öffentlichkeit nicht nur die Einschränkungen und Defizite, sondern ebenso auch die Ressourcen, die Lebenswürdigkeit und Fröhlichkeit, die Lebensfreude und die Kraft von Menschen mit Autismus zu vermitteln, erst dann wird die Gesellschaft bereit sein, auch diese Menschen willkommen zu heißen.

Christine Preißmann

Autismus – in Bildern erklärt

Anhand dieser Dokumentation soll das Wesen der oft so rätselhaften autistischen Störung in ganz gewöhnlichen Fotos dargestellt werden, um das „Normale“ und Alltägliche von Menschen mit Autismus zu betonen und die Berührungängste mit den Betroffenen zu verringern.

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

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.

„`Nicht aufgeben!´ - dieser Wahlspruch spielte in meinem Leben oft eine große Rolle. Viele Dinge musste ich mehrfach versuchen, weil sie mir schwerer fielen als anderen. Aber am Schluss zählt das Ergebnis, und so war ich dann immer wieder stolz, wenn ich etwas mit viel Mühe erreicht hatte, was anderen ganz leicht fiel.“

(M. Hoppe, in: Preißmann 2013)

Die Menschen sind verschieden, aber sie alle haben Fähigkeiten und sind alle gleich viel wert. Verschieden zu sein ist ein Gewinn für alle Menschen.

Neben jedem Handicap steht auch ein enormes Potenzial, das gefördert und entwickelt werden kann.

Lebensprakt. Unterstützung – bisher vernachlässigte Schwerpunkte

- Hilfe bei Partnerschaft, Sexualität, Kinderwunsch
- Gesundheit (mein neues Buchprojekt 2017): Ernährung, Vorsorge, Hygiene, Arztbesuche, Klinikbehandlung, Hilfe in Krisensituationen etc.
- Autismus im Alter: Wechseljahre, Renteneintritt, Pflegebedürftigkeit, Krankheit und Sterben etc.
- Regionale Netzwerkarbeit: Betroffene und Angehörige bzw. Arbeitgeber, Therapeuten, Pädagogen etc.
- Glück und Lebenszufriedenheit (mein letztes Buchprojekt)
- Maßnahmen zur Barrierefreiheit: Individuelle Konzepte statt Standardbehandlung

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!**

Dr. Christine Preißmann

E-Mail: Ch.Preissmann@gmx.de

Über Fragen und Anregungen freue ich mich.

Meine Buchpublikationen

- Neuerscheinung Juni 2017: Autismus und Gesundheit. Kohlhammer, € 28,--
- Glück und Lebenszufriedenheit für Menschen mit Autismus. Kohlhammer 2015, € 25,--
- Gut leben mit einem autistischen Kind. Klett-Cotta 2015, € 16,95
- Asperger – Leben in zwei Welten. Trias 2013, € 19,99
- Überraschend anders: Mädchen & Frauen mit Asperger. Trias 2013, € 19,99
- Psychotherapie und Beratung bei Menschen mit Asperger-Syndrom. Kohlhammer 2013, € 29,90

Neuerscheinung: Autismus und Gesundheit

Aus dem Inhalt:

- Diagnostik, Symptomatik und therapeutische Möglichkeiten
- Besonderheiten bei der medizinischen Versorgung im Hinblick auf die unterschiedlichsten Barrieren
- Tipps und Hilfen für betroffene Menschen, Eltern und Fachleute
- Gesunde Lebensführung und Sport
- Sexualität
- Wahrnehmungsbesonderheiten
- Häufige Begleiterkrankungen: Depressionen, Ängste, Schlafstörungen..
- Krisensituationen
- Autismus in Lebensübergängen, z.B. in der Pubertät, beim Auszug aus dem Elternhaus, im höheren Lebensalter etc.
- Maßnahmen zur Barrierefreiheit in den verschiedenen Lebensbereichen (Schule, Arbeit und Beruf, Wohnen, Alltag, Freundschaft)