

Tipps für die Situation, wenn man keinen Termin bei einer Diagnose- oder Fachstelle bekommt

Immer wieder wird ads von Eltern und erwachsenen Betroffenen kontaktiert, die auf der Suche nach Diagnose- und Fachstellen sind. Leider sind viele dieser Stellen stark überlastet und es kommt zu längeren Wartezeiten und sogar Aufnahmestopps.

Wir haben bei Fachpersonen nachgefragt, was man in einer solchen Situation tun kann.

Hier finden Sie eine Zusammenstellung der Tipps (dies ist keine abschliessende Liste, sondern eine Ideensammlung aufgeteilt nach Tipps für Kinder und Tipps für erwachsene Betroffene).

Verdacht auf ASS beim Kind – man findet keinen freien Termin bei einer Diagnosestelle

Was man tun kann:

Tipps für ein Vorgehen bei Kindern vor dem 5. Geburtstag

- Überprüfen, ob eine Diagnosestelle in einem anderen Kanton die Abklärung machen kann (wichtig für die rechtzeitige IV Anmeldung für Medizinische Massnahmen). Es kann sein, dass eine weitere Abklärung im Wohnkanton für schulische Unterstützung nötig ist.
- Mit dem/der Kinderarzt*in besprechen, dass er/sie die Auffälligkeiten und Schwierigkeiten des Kindes, die in die Kernbereiche des Autismus fallen, in einem Bericht klar und deutlich dokumentieren soll (dies ist für die Anmeldung für Medizinische Massnahmen bei der IV sehr wichtig, Auffälligkeiten vor Beendigung des 5. Lebensjahrs sollten unbedingt erfasst werden) Informationen zur Entwicklung, zu Auffälligkeiten und zu sinnvollen Fördermöglichkeiten des Kindes zwischen 1 und 6 Jahren finden Sie auf <https://www.stiftungnetz.ch/infomaterial/>
- Mit Kinderarzt Therapiemöglichkeiten besprechen (Ergo-, Psychomotorik-, Physio-Therapie, Logopädie)
- Kontakt mit der Heilpädagogischen Früherziehung im Kanton aufnehmen
- Sich informieren, wie das Kind unterstützt und gefördert werden kann.
Zum Beispiel auf der Website von ads:
<https://www.autismus.ch/informationsplattform/unterstuetzungsmoeglichkeiten.html>
- Falls das Kind bei alltäglichen Lebensverrichtungen besonders viel Hilfe und/oder besonders aufwändige Pflege oder Überwachung benötigt, überprüfen, ob eine Hilfenentschädigung bei der IV beantragt werden kann.

Tipps für ein Vorgehen bei Kindern nach dem 5. Geburtstag

- Bei Kindern im Schulalter, Kontakt mit Schulpsychologischen Dienst aufnehmen, den Verdacht und die daher resultierenden Schwierigkeiten kommunizieren. Unterstützungsmöglichkeiten prüfen.
- Sich informieren, wie das Kind unterstützt und gefördert werden kann. Zum Beispiel auf der Website von ads:
<https://www.autismus.ch/informationsplattform/unterstuetzungsmoeglichkeiten.html>.

Tipps für ein Vorgehen bei Jugendlichen

- Über vertraute Bezugsperson (Eltern, PartnerIn) sein Umfeld (inkl. Lehrer/in, Ausbilder, Vorgesetzte/r, Coach, Freunde) kontaktieren und über die Schwierigkeiten informieren und darüber, dass man professionelle Hilfe angefragt hat. Für die Wartezeit die genannten Personen um überbrückende Unterstützung oder bei stärkeren Schwierigkeiten um ein Time-Out bitten (Absprachen mit Schule/ Arbeitgeber, Unterstützung durch Familie etc.).
- Mit dem Hausarzt sprechen.

Büchertipps:

- «Der TEACCH Ansatz zur Förderung von Menschen mit Autismus», Anne Häussler
- «1001 Ideen für den Alltag mit autistischen Kindern und Jugendlichen: Praxistipps für Eltern, pädagogische und therapeutische Fachkräfte», Ellen Notbohm, Veronika Zysk
- «Herausforderndes Verhalten vermeiden», Bo Hejlskov Elvén
- «Eine eigene Welt», Samatha Todd
- «Förderung autistischer und entwicklungsbehinderter Kinder Band3 Übungsanleitungen zur Förderung autistischer und entwicklungsbehinderter Kinder» Eric Schopler, Margaret Lansing, Leslie Waters (Bereich Frühförderung)
- «The Verbal Behavior Approach», Dr. Mary Lynch Barbera
- Elternratgeber von Britta Schirmer ([Elternleitfaden Autismus - Ratgeber von Brita Schirmer](#) (naturmed.de)) + Empfehlungen aus dem Buch zuhause umsetzen.

Das Kind hat ASS – man findet aber keinen freien Termin bei einem Therapeuten

Was man tun kann:

- Die Anforderungen an das Kind reduzieren:
 Zum Beispiel schauen, dass alle Informationen zu den W-Fragen (wer, was, wo, wie, wann, warum, wie lange) explizit bekannt sind. Sollte dies nicht bekannt sein, sich Zeit nehmen, dies vorgängig genau zu klären – mit diesen Informationen kann der Stress stark reduziert werden
- Bei grösseren Kindern den «Ich-Flyer» von ads ausfüllen und so die Stressfaktoren identifizieren
- Stressfaktoren wenn möglich bereits im Vorfeld abbauen oder vermeiden
- Einige Entlastungsmöglichkeiten sind hier zu finden:
<https://www.autismus.ch/adressen/sonstige/entlastungsdienste.html>
- Falls nötig, externe Unterstützung nützen: [Sorgentelefone und Notfallstellen](#)
- www.dureschnufe.ch (Plattform für psychische Gesundheit)
- Andere Berufsgruppen mit ASS-Kenntnissen anfragen, ggf. eine Zeit als Selbstzahler zum Abfangen einer Krise finanzieren: Wohncoach, ASS-Berater, Job- oder Lerncoach, Ergotherapie, Psychiatrie-Spitex. Allenfalls sogar zunächst auf Fachpersonen ohne spezifische Fachkenntnis für ASS zurückgreifen, mit dem die betroffene Person gut zurechtkommt.
- Zusammen überlegen, was Freude und Spass bereitet, was lustvoll, schön, entspannend ist - dies auf einer gut sichtbaren Tafel festhalten und bei neuen Ideen ergänzen.
 Jeden Tag / jede Woche (je nach Möglichkeit) eine fixe Zeit dafür einplanen.
- Freude, gemeinsame Erlebnisse usw. helfen, Stress zu reduzieren

- Wenn taktiler Reiz beruhigt oder gut tut, (in welcher Form auch immer - sei es eine Gewichtsdecke, enge Kleidung, Mütze, kuscheln mit dem Plüschtier, dem Haustier etc.) so oft als möglich anbieten. Gewisse taktile Reize können für manche Menschen im Spektrum eine schnelle und effektive Möglichkeit der Stressreduktion sein.

Verdacht auf ASS bei sich selbst – man findet keinen freien Termin bei einer Diagnosestelle

Was man tun kann:

- Mit dem Hausarzt sprechen, auch die psychische Gesundheit ansprechen
- Sich weiter über «Autismus» und «was in verschiedenen Bereichen weiterhelfen kann» informieren. Zum Beispiel unter www.autismus.ch.
- Falls nötig, Psychologen, Psychiater oder Notfallpsychiatrie kontaktieren
- Falls nötig, externe Unterstützung kontaktieren: [Sorgentelefone und Notfallstellen](#).
- Über vertraute Bezugsperson (Eltern, PartnerIn) sein Umfeld (inkl. Lehrer/in, Ausbilder, Vorgesetzte/r, Coach, Freunde) kontaktieren und über die Schwierigkeiten informieren und darüber, dass man professionelle Hilfe angefragt hat. Für die Wartezeit die genannten Personen um überbrückende Unterstützung oder bei stärkeren Schwierigkeiten um ein Time-Out bitten (Absprachen mit Schule/ Arbeitgeber, Unterstützung durch Familie etc.).

Was allgemein gilt oder was man bereits selber machen kann:

- Eine Diagnose ändert einen nicht. Man bleibt dieselbe Person. Die Diagnose kann einem aber die Möglichkeit geben, Dinge an sich zu verstehen und/oder zu akzeptieren. Die Diagnose kann auch Menschen im Umfeld zu besserem Verständnis und Akzeptanz im Umgang mit Menschen mit ASS helfen.
- Den Ich-Flyer von autismus deutsche schweiz ausfüllen. Ihn als Hilfsmittel nützen, um zu sehen, wo man Schwierigkeiten/Herausforderungen hat und was einem bereits geholfen hat, damit umzugehen, dadurch sich selbst genauer kennenlernen und bei Bedarf das Umfeld darüber informieren, wo man Unterstützung braucht.

Büchertipps:

- «Leben mit dem Asperger-Syndrom, von Kindheit bis Erwachsenenesein – alles was weiterhilft», Tony Attwood
- «Asperger: Leben in Zwei Welten, Betroffene berichten: Das hilft mit in Beruf, Partnerschaft & Alltag», Dr. Christine Preissmann
- «Überraschend anders, Mädchen und Frauen mit Asperger», Dr. Christine Preissmann (Hrsg.)
- «Soziale Kompetenz für Jugendliche und Erwachsene mit Asperger-Syndrom», Nancy J. Patrick

Erwachsene im Autismus-Spektrum – man findet aber keinen freien Termin bei einem Therapeuten

Was man in dieser Situation tun kann:

- Mit dem Hausarzt sprechen
- Angebot der Psychiatriespitex prüfen. Private und kantonale Anbieter sind, jeweils pro Kanton, im Internet zu finden
- Falls nötig, externe Unterstützung kontaktieren: [Sorgentelefone und Notfallstellen](#).
- www.dureschnufe.ch (Plattform für psychische Gesundheit)
- Anmeldung in einem ASS-Internetforum, evtl. auch fremdsprachig, dort Austausch beginnen, Hausforderungen teilen, von ähnlichen Problemen und Lösungen erfahren, neue Optionen aufspüren, um Wartezeit zu überbrücken oder zu verkürzen.
- ASS - Selbsthilfegruppe in der Nähe finden Adressen auf www.autismus.ch/adressen.
- Das Führen eines Tagebuchs kann dabei helfen, herauszufinden, was einem gut tut und was nicht, also was viel Energie raubt
- Dinge tun, die einem gut tun: in die Badewanne sitzen, spazieren gehen, malen, schreiben etc.