

## Sich selber beschreiben – der «ich-Flyer»

**Aussenstehende haben oft Mühe, einen Menschen mit Autismus zu verstehen und die Besonderheiten zu begreifen. Dieser Flyer kann dabei unterstützen, sich selber besser kennenzulernen und er kann das Umfeld darüber informieren, wo und wie sich die Besonderheiten zeigen.**

Jeder Mensch mit Autismus ist anders. Der «ich-Flyer» kann eingesetzt werden, um Menschen, die mit Ihnen leben, arbeiten oder Sie unterstützen, aufzuzeigen, wie sich der Autismus bei Ihnen im Alltag zeigt.

Mit diesen Informationen kann Ihr Umfeld Sie besser verstehen, auf Ihre Bedürfnisse eingehen und Sie allgemein mehr unterstützen, wenn dies nötig ist.

Beim Ausfüllen des Flyers wird Ihnen vielleicht auch bewusster, welche Auswirkungen der Autismus in verschiedenen Bereichen auf Ihren Alltag hat. Unterschiedliche Gefühle können beim Ausfüllen dieser Informationen auftreten. Sie müssen nicht die ganzen Informationen auf einmal ausfüllen und es kann auch nützlich sein, eine Vertrauensperson beim Ausfüllen der Informationen um Hilfe zu bitten, wenn dies alleine zu schwierig ist. Vielen Betroffenen hilft ihr persönlicher «ich-Flyer».

Nach allgemeinen Informationen zum Thema Autismus finden Sie in dieser Broschüre einen Vorschlag auf Seite 5, wie so ein «ich-Flyer» aussehen kann. Er hat leere Linien, damit Sie ihn für sich selber ausfüllen können. Im hinteren Teil der Broschüre sehen Sie das Beispiel eines «ich-Flyers» von einer Person aus dem Autismus-Spektrum. Wir bedanken uns herzlich dafür, dass wir diesen hier abdrucken dürfen.

ich

hilft,  
vermittelt und  
verbindet

**autismus**

deutsche schweiz

Verein für Angehörige, Betroffene und Fachleute

## Was ist Autismus? Was ist Autismus NICHT? Asperger-Autismus definiert auf der von ihnen geschaffenen Website «Autismus» so:

(gekürzter Auszug aus [www.asperger-autismus.ch](http://www.asperger-autismus.ch))

1. **FALSCH:** Autismus ist eine Krankheit.  
**RICHTIG:** Autismus ist eine Art zu sein, eine Wesensart, ein Naturell. Experten sprechen von Menschen im «Autismus Spektrum».
2. **FALSCH:** Autismus ist psychisch bedingt.  
**RICHTIG:** Autisten haben ein alternatives Gehirndesign, eine ungewöhnliche neurologische Verdrahtung, eine andere Art der Wahrnehmungsverarbeitung. Es gibt viele sehr intelligente Autisten. Auch nicht-sprechende Autisten sind häufig intelligent.
3. **FALSCH:** Alle Autisten sind gleich.  
**RICHTIG:** Autistische Menschen sind genauso unterschiedlich und individuell wie Nicht-autisten.
4. **FALSCH:** Autismus ist die Folge von emotionaler Vernachlässigung, emotionalem Stress, Missbrauch oder Traumata.  
**RICHTIG:** Immer noch hält sich die falsche These, die in den 1950er Jahren entstand, als Müttern standardmässig die Schuld daran zugeschoben wurde, wenn ihre Kinder nicht so waren, wie die Gesellschaft das wünschte. Heute weiss man: Ein nicht-autistisches Kind kann man so schlecht erziehen, wie man will, es wird nie autistisch werden.
5. **FALSCH:** Autismus kann nach der Kindheit verschwinden.  
**RICHTIG:** Aus autistischen Kindern werden autistische Erwachsene. Obwohl es hin und wieder als Wunderheilung verkauft wird, fangen viele Autisten irgendwann an zu sprechen – zum Teil auch ohne Therapie. Das heisst nicht unbedingt, dass sie irgendwann Durchschnittsmenschen werden.
6. **FALSCH:** Man erkennt Autisten an ihrem Äusseren.  
**RICHTIG:** Autistische Menschen sehen aus wie andere Menschen auch.
7. **FALSCH:** Alle Autisten sind Genies.  
**RICHTIG:** Dieser falsche Eindruck entsteht, weil autistische Genies besonders eindrucksvoll sind. Wie bei Nichtautisten gibt es «solche und solche»: Einige Autisten lernen sehr schnell, andere brauchen länger. Jede/r hat seine/ihre individuellen Begabungen und Schwächen.

8. **FALSCH:** Autisten wollen keine sozialen Kontakte und haben keine Gefühle.  
**RICHTIG:** Oft scheitert der soziale Kontakt daran, dass Autisten und Nichtautisten keine gemeinsame Sprache finden. Viele autistische Menschen wollen gerne Kontakt zu anderen, wissen aber nicht, was eine sozial angemessene Art der Kontaktaufnahme sein könnte. Andere autistische Menschen wollen keinen Kontakt zu anderen Menschen. Wie alle Menschen wollen auch Autisten selbst auswählen, mit wem sie wann und wie ihre Zeit verbringen und wann sie lieber allein sind. Autistische Menschen haben Gefühle für andere Menschen, auch wenn man ihnen diese nicht immer unbedingt anmerkt. Viele von ihnen führen zufriedene Freundschaften, Partnerschaften und gründen Familien.
9. **FALSCH:** Autisten können keine normale Schule besuchen.  
**RICHTIG:** Die meisten autistischen Kinder und Jugendlichen besuchen Regelschulen und werden oft nicht als solche etikettiert – können aber vielfach nicht ihr Potential entfalten, weil sie anders lernen und eine angepasste Lernumgebung bräuchten.
10. **FALSCH:** Autismus bedeutet, kein selbständiges Leben führen zu können.  
**RICHTIG:** Manche Menschen brauchen viel Unterstützung von anderen, andere leben ohne spezielle Unterstützung.

*«Autismus ist Segen UND Fluch. Ich bemerke wunderschöne Dinge, wie den Krabbelkäfer im Gras, aber nicht, dass die Wiese, auf der das Gras wächst, ein Fussballfeld ist.»*

*Andreas, Jugendlicher mit Autismus*