

ich

hilft,
vermittelt und
verbindet

autismus

deutsche schweiz

Verein für Angehörige, Betroffene und Fachleute

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.

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)

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 scheidet 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



Dies ist der «ich-Flyer» von

Informationen, die mein Umfeld wissen sollte

Schreiben Sie auf die leeren Linien, was auf Sie zutrifft und wie sich das bei Ihnen äussert. Informationen finden Sie in den Erklärungen und im Beispiel am Ende des Flyers.

Reizüberflutung

Personen aus dem Autismus-Spektrum nehmen Reize viel stärker wahr. Dadurch sind sie oft empfindlicher auf Lärm, Licht, Bewegungen, Geräusche oder Gerüche. Der Filtermechanismus, der dafür sorgt, dass unbewusst Reize ausgefiltert werden, funktioniert schlecht oder nicht. Dies führt dann dazu, dass wesentlich mehr Umweltreize auf einen Menschen mit Autismus einprasseln als auf eine nicht-autistische/neurotypische Person. Das Gehirn wird daher ausserordentlich belastet. Das Leben ausserhalb der sicheren und ruhigen vier Wände zu Hause ist oft sehr anstrengend und ermüdend, viele sind davon schnell erschöpft.

Körperkontakt

Berührungen können für Personen aus dem Autismus-Spektrum sehr unangenehm sein. Sie haben in Menschenmengen grosse Probleme mit dem Körperkontakt von fremden Menschen.

Soziale Interaktion

Personen aus dem Autismus-Spektrum haben Schwierigkeiten beim Initiieren und Aufrechterhalten von sozialen Interaktionen. Ein passives, abwartendes Verhalten oder Nicht-Antworten weist nicht zwangsläufig auf mangelndes Interesse an anderen hin.

Veränderungen / Rituale, feste Regeln und Abläufe / ritualisierte Handlungen

Personen aus dem Autismus-Spektrum sind oft darauf fixiert, ihre äussere Umgebung und Tagesabläufe möglichst gleichbleibend zu gestalten. Plötzliche Veränderungen können sie total überfordern, sehr nervös machen oder panische Reaktionen hervorrufen. Dies liegt daran, dass Veränderungen einen höheren Grad an Aufmerksamkeit erfordern. Rituale, klare Abläufe und feste Regeln geben Personen aus dem Autismus-Spektrum Sicherheit in einer oft bedrohlich erlebten Aussenwelt. Viele brauchen jeden Tag einen klaren Ablaufplan, der streng eingehalten wird. Spontaneität ist der Feind eines jeden strukturierten Tagesablaufs. Veränderungen ihrer Umwelt, wie z.B. umgestellte Möbel etc., verunsichern viele. Manchmal geraten Betroffene auch in Panik, wenn sich Gegenstände nicht mehr an ihrem gewohnten Platz oder in einer bestimmten Anordnung befinden, ein unangekündigter Besuch oder spontaner Ortswechsel kann sie völlig aus der Fassung bringen.

Spezielle Essgewohnheiten

Personen aus dem Autismus-Spektrum haben oft einseitige und für Aussenstehende merkwürdige Essgewohnheiten. Gewisse Lebensmittel können täglich über Monate gegessen werden. Andere werden nicht angerührt oder Lebensmittel dürfen auf einem Teller nicht aneinander stossen.

Detailwahrnehmung

Personen aus dem Autismus-Spektrum nehmen Details intensiver wahr, oft haben sie Mühe, den Gesamtzusammenhang zu erfassen. Sie reagieren schnell erregt bei Veränderungen in der Umwelt und in Routinen, selbst dann, wenn es sich in den Augen anderer um geringfügige Veränderungen handelt. Fehlen dann genau diese für sie sinnstiftenden kleinen Details, so kann dies dazu führen, dass die gesamte Situation ihre Sinnhaftigkeit verliert. Die Folge davon ist Stress, der sich in Angst- und Panikreaktionen zeigt.

Spezialinteressen

Die Interessen von Personen aus dem Autismus-Spektrum sind häufig auf bestimmte Gebiete begrenzt. Sie liegen oft in technischen oder naturwissenschaftlichen Gebieten wie Informatik, Mathematik, Physik, Astronomie, Biologie und Natur. Gedächtnisleistung und Aufmerksamkeit von Personen aus dem Autismus-Spektrum sind bewundernswert, denn sie können sich stundenlang und immer wieder mit einem Thema auseinandersetzen. Sie lernen zum Beispiel Fakten auswendig oder sammeln skurrile Dinge.

Starke Objektbezogenheit

Die meisten Personen aus dem Autismus-Spektrum haben eine starke Objektbezogenheit, die häufig auf eine bestimmte Art von Gegenständen beschränkt ist. Ihre Aufmerksamkeit ist stark auf Dinge wie Wasserhähne, Schrauben, Türklinken, Muster, Fugen etc. gerichtet. Solche Dinge ziehen sie so stark an, dass alles andere sekundär wird und nicht oder kaum beachtet wird.

«ich-Flyer»: Beispiel einer Betroffenen

Reizüberflutung

Personen aus dem Autismus-Spektrum nehmen Reize viel stärker wahr. Dadurch sind sie oft empfindlicher auf Lärm, Licht, Bewegungen, Geräusche oder Gerüche. Der Filtermechanismus, der dafür sorgt, dass unbewusst Reize ausgefiltert werden, funktioniert schlecht oder nicht. Dies führt dann dazu, dass wesentlich mehr Umweltreize auf einen Menschen mit Autismus einprasseln als auf eine nicht-autistische/neurotypische Person. Das Gehirn wird daher ausserordentlich belastet. Das Leben ausserhalb der sicheren und ruhigen vier Wände zu Hause ist oft sehr anstrengend und ermüdend, viele sind davon schnell erschöpft.

Lärm, Geräusche, viele Leute... Das bedeutet extremen Stress für mein Gehirn. Bei zu viel Reizen, muss ich mich schnell zurückziehen und gehen, sonst entsteht ein Overload, mein Gehirn «hängt sich auf» und ich breche zusammen (wie ein PC, bei dem zu viele Programme gleichzeitig offen sind und er einfriert).

Körperkontakt

Berührungen können für Personen aus dem Autismus-Spektrum sehr unangenehm sein. Sie haben in Menschenmengen grosse Probleme mit dem Körperkontakt von fremden Menschen.

Ich mag nicht, wenn man mich anfasst. Ich gebe auch keine Begrüssungsküsschen.
Zur Begrüssung eine kurze Umarmung bei Menschen, die ich gerne habe, ist allerdings ok.

Soziale Interaktion

Personen aus dem Autismus-Spektrum haben Schwierigkeiten beim Initiieren und Aufrechterhalten von sozialen Interaktionen. Ein passives, abwartendes Verhalten oder Nicht-Antworten weist nicht zwangsläufig auf mangelndes Interesse an anderen hin.

Wenn ich mich nicht von mir aus melde, heisst das nicht, dass ich dich nicht mag.
Ich bin in meiner eigenen Welt zu Hause und vergesse daher oft, dass es da draussen noch Menschen gibt, mit denen ich Kontakt habe. Zudem brauche ich soziale Kontakte weniger als andere und bin sehr gerne allein zu Hause.

Veränderungen / Rituale, feste Regeln und Abläufe/ ritualisierte Handlungen

Personen aus dem Autismus-Spektrum sind oft darauf fixiert, ihre äussere Umgebung und Tagesabläufe möglichst gleichbleibend zu gestalten. Plötzliche Veränderungen können sie total überfordern, sehr nervös machen oder panische Reaktionen hervorrufen. Dies liegt daran, dass Veränderungen einen höheren Grad an Aufmerksamkeit erfordern. Rituale, klare Abläufe und feste Regeln geben Personen aus dem Autismus-Spektrum Sicherheit in einer oft bedrohlich erlebten Aussenwelt. Viele brauchen jeden Tag einen klaren Ablaufplan, der streng eingehalten wird. Spontanität ist der Feind eines jeden strukturierten Tagesablaufs. Veränderungen ihrer Umwelt, wie z.B. umgestellte Möbel etc., verunsichern viele. Manchmal geraten Betroffene auch in Panik, wenn sich Gegenstände nicht mehr an ihrem gewohnten Platz oder in einer bestimmten Anordnung befinden, ein unangekündigter Besuch oder spontaner Ortswechsel kann sie völlig aus der Fassung bringen.

Ich bin total unspontan. Einfach vor der Tür stehen oder spontan abmachen wollen, geht bei mir nicht. Ich mag keine spontanen Anrufe. Ungeplante Sachen, werfen mich aus meinem geplanten Rhythmus. Bitte vorher per SMS oder WhatsApp Bescheid geben und gemeinsam einen Zeitpunkt für den Anruf abmachen. Zu frühes oder zu spätes Eintreffen bei einem Termin, verstört mich aufs Äusserste. Wenn Pläne durcheinander kommen oder Zeiten nicht eingehalten werden, bedeutet das extremen Stress für mich.

Spezielle Essgewohnheiten

Personen aus dem Autismus-Spektrum haben oft einseitige und für Aussenstehende merkwürdige Essgewohnheiten. Gewisse Lebensmittel können täglich über Monate gegessen werden. Andere werden nicht angerührt oder Lebensmittel dürfen auf einem Teller nicht aneinander stossen.

Ich esse zum Beispiel im Moment seit Monaten jeden Tag einen Riesensack Popcorn und eine halbe Rolle rohen Blätterteig.

Detailwahrnehmung

Personen aus dem Autismus-Spektrum nehmen Details intensiver wahr, oft haben sie Mühe, den Gesamtzusammenhang zu erfassen. Sie reagieren schnell erregt bei Veränderungen in der Umwelt und in Routinen, selbst dann, wenn es sich in den Augen anderer um geringfügige Veränderungen handelt. Fehlen dann genau diese für sie sinnstiftenden kleinen Details, so kann dies dazu führen, dass die gesamte Situation ihre Sinnhaftigkeit verliert. Die Folge davon ist Stress, der sich in Angst- und Panikreaktionen zeigt.

Spezialinteressen

Die Interessen von Personen aus dem Autismus-Spektrum sind häufig auf bestimmte Gebiete begrenzt. Sie liegen oft in technischen oder naturwissenschaftlichen Gebieten wie Informatik, Mathematik, Physik, Astronomie, Biologie und Natur. Gedächtnisleistung und Aufmerksamkeit von Personen aus dem Autismus-Spektrum sind bewundernswert, denn sie können sich stundenlang und immer wieder mit einem Thema auseinandersetzen. Sie lernen zum Beispiel Fakten auswendig oder sammeln skurrile Dinge.

Informatik, Physik, Mathematik etc. sind meine Welt. Klatsch und Tratsch, Mode und andere typische Frauensachen interessieren mich überhaupt nicht und langweilen mich zu Tode. Sollte ich dich nerven mit meiner Besessenheit für gewisse Sachen (Kreiszahl π , perfekte mathematische Zahlen, das Periodensystem der Elemente, die Relativitätstheorie oder andere Physikthemen), dann sag mir das bitte. In meiner Welt sind diese Themen das Grösste und für mich ist es oft schwer vorstellbar, dass andere Menschen das nicht genau so faszinierend finden wie ich.

Starke Objektbezogenheit

Die meisten Personen aus dem Autismus-Spektrum haben eine starke Objektbezogenheit, die häufig auf eine bestimmte Art von Gegenständen beschränkt ist. Ihre Aufmerksamkeit ist stark auf Dinge wie Wasserhähne, Schrauben, Türklinken, Muster, Fugen etc. gerichtet. Solche Dinge ziehen sie so stark an, dass alles andere sekundär wird und nicht oder kaum beachtet wird.

Mich interessiert nicht, was für ein neues Auto du hast oder wie deine neue Handtasche aussieht. Aber die Schrauben, Nieten oder sonstige Spezialdetails daran werde ich faszinierend finden (und mich so darauf fixieren, dass mich alles andere nicht mehr anspricht). Auch wird mich die Konstruktion der Dachbalken in deinem Haus oder die Struktur der Bodenfliesen wesentlich mehr interessieren als der Sonnenuntergang, den du mir gerade auf dem Balkon zeigen willst.

Prosopagnosie oder Gesichtsbblindheit

Prosopagnosie oder Gesichtsbblindheit bezeichnet die Unfähigkeit, die Identität einer bekannten Person anhand ihres Gesichtes zu erkennen. Personen aus dem Autismus-Spektrum fehlt oft die Fähigkeit, Gesichter zu erkennen und Ereignissen zuzuordnen.

Wenn ich dich nicht schon dutzende Male gesehen und x-Mal mit dir geredet habe, werde ich dich mit grosser Wahrscheinlichkeit nicht wieder erkennen.

Autismus deutsche schweiz bedankt sich, dass dieses Beispiel hier abgedruckt werden darf.

**Sie brauchen Unterstützung
bei Fragen zum Thema Autismus?**

**Sie wollen sich innerhalb
des Themas Autismus vernetzen?**

**Sie wollen sich zum Thema
Autismus weiterbilden?**

**Werden Sie Mitglied von
autismus deutsche schweiz!
www.autismus.ch**

hilft,
vermittelt und
verbindet

autismus  **deutsche schweiz**

Verein für Angehörige, Betroffene und Fachleute

Mail: anfrage@autismus.ch

Telefon: 044 341 13 13