

Christine Preißmann

Leben mit Autismus und dem Asperger-Syndrom

Wünsche, Bedürfnisse, Erfahrungen

Walsrode, 11. April 2014

Dr. med. Christine Preißmann

Ärztin für Allgemeinmedizin, Psychotherapie
Teilzeittätigkeit in Suchtabteilung

Betroffen vom Asperger-Syndrom
Öffentlichkeitsarbeit: Vorträge, Publikationen

Kontakt: Ch.Preissmann@gmx.de

Gliederung

- Einführung
- Situation in Schule, Arbeit, Beruf
- Freundschaft, Beziehungen
- Freizeit, Alltagsleben
- Therapie bei autistischen Menschen
- Allgemeine Aspekte
- Ausblick

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

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.

Besonderheiten beim Lernen

- Kein Lernen durch Imitation
- 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

Umgang mit Veränderungen

- Veränderungen und unvorhergesehene Ereignisse verursachen Angst und Stress
- Autistische Menschen benötigen Routinen, Rituale, Stabilität in ihrem Leben
- Andere Menschen wünschen sich aber Variationen
- Für jeden Menschen muss ein akzeptabler Kompromiss gefunden werden

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

Arbeit/Beruf – sinnvolle Maßnahmen

- Sorgfältige Berufswahl, passende Rahmenbedingungen, fachliche Qualifikation
- Ansprechpartner für Schwierigkeiten und als „Vermittler“
- Feste Arbeitspläne, Strukturierungshilfen
- Gute, ausreichend lange Einarbeitung
- Eindeutige und klare Arbeitsanweisungen
- Wiederholte geduldige Erklärungen

Kinder

„Das Weihnachtsfest des Lebens“ (A. Nahles)

Hier: Mein Neffe



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.)

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

Geschlechtsspezifische Erwartungen an Jungen bzw. Männer

- Sicheres, oft auch dominantes, imponierendes Auftreten
- Sportliches Äußeres, muskulöser, athletischer Körperbau
- Angemessene (männliche) Interessen bzw. Freizeitaktivitäten (Technik, Sport etc.)
- Zuvorkommendes Verhalten gegenüber anderen („wissen, was sich gehört“)

Geschlechtsspezifische Erwartungen an Mädchen bzw. Frauen

- Angemessene Kleidung tragen
- Attraktives Make-up auflegen
- Passenden Schmuck tragen
- Insgesamt höfliche, freundliche Erscheinung
- „Weibliche Interessen“, die um Mode, Verschönerung oder das Einüben mütterlicher Verhaltensweisen kreisen: Puppen, Mädchenbücher, Spielküche etc.

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 Berührungsängste mit den Betroffenen zu verringern.

Therapie – eigene Wünsche

In Umfragen wurde ermittelt, dass sich die meisten Menschen mit Autismus Hilfe erhoffen

- beim Umgang mit Stress (häufigste Nennung!)
- bei der sozialen Interaktion
- beim Umgang mit Emotionen
- im Hinblick auf Begleiterkrankungen
- im Hinblick auf die eigene Identität (Vogeley 2012, Preißmann 2007)

Stress bei autist. Menschen

- Stress bei sozialen Beziehungen („Verhalte ich mich richtig?“ - „Was erwartet man von mir?“)
- Stress bei Veränderungen, Neuem und Unerwartetem
- Stress durch Hänseleien und Mobbing
- Stress durch ungünstige Arbeitssituation
- Stress durch fehlende psychosoziale Hilfen
- Stress durch gesellschaftliche Entwicklungen („immer schneller, immer effektiver“, Teamarbeit)
- Stress durch Reizüberflutung
- Stress durch eigene Persönlichkeitseigenschaften (u.a. Perfektionismus, mangelndes Vertrauen) etc.

Hilfreiche Unterstützung

- Konkrete Hilfe im Alltag, Strukturierungshilfen
- Psycho-/ Ergotherapie
- Psychoedukation: Informationen über Autismus, um einen besseren Umgang damit zu erlernen
- Entspannungsverfahren: v.a. Achtsamkeitstraining (Leben im Hier und Jetzt kommt autistischen Menschen entgegen)

Unterstützung im Hinblick auf die eigene Identität

- Hilfe dabei, eigene Lebensziele zu entwickeln. Wichtig: Erreichbare Ziele wählen!
- Lernen durch Erlebnisse und Erfahrungen anderer
- Echtes, authentisches Leben: „Eure Zeit ist begrenzt. Vergeudet sie nicht damit, das Leben eines anderen zu leben“ (Steve Jobs, Vortrag 2011)
- Dankbarkeit als Voraussetzung zum Glücklichein
- Wir brauchen Menschen, die uns dabei unterstützen, unsere ganz eigenen Vorstellungen und Träume zu leben, auch dann, wenn andere Menschen andere Pläne für uns hatten

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.

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 2004, 245)

**Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!**

Dr. Christine Preißmann

E-Mail: Ch.Preissmann@gmx.de

Über Fragen und Anregungen freue ich mich.