Christine Preißmann

Wünsche von Menschen mit Autismus für eine gelingende Kommunikation

Hannover, 26. September 2019

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: Besonderheiten bei Kommunikation und Interaktion
- Folgen für Schule, Arbeit und Beruf
- Folgen in Freundschaft und Partnerschaft
- Folgen im Alltag
- Mögliche Hilfen

Besonderheiten bei Kommunikation und Interaktion

- Verbale Kommunikation:
  - Wörtliches Sprachverständnis
  - Probleme mit Small-Talk etc.
  - Manchmal auffällige Sprachmelodie und -tempo
  - Manchmal kann keine Sprache erlernt werden
- Nonverbale Kommunikation:
  - Probleme mit Mimik, Gestik, Blickkontakt, Körpersprache
- Auffälligkeiten auch in der Interaktion
- Resultierend große Schwierigkeiten bei Kontakten, oft aber durchaus Interesse an anderen Menschen

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

Folgen in der Schule

- Autistische Schüler zeigen oft kaum mündliche Mitarbeit, werden deshalb als desinteressiert wahrgenommen
- In den Pausen sind sie überfordert, können mit den Mitschülern nicht in Kontakt kommen
- Manchmal entwickeln sie sich im Unterricht zum „Klassenclown“, um auf sich aufmerksam zu machen. Ihr Verhalten gibt viele Rätsel auf
- Ungenaue Anweisungen können sie nicht verstehen
- Häufig werden sie Opfer von Mobbing

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.
- Prävention: Aufklärung von Mitschülern und Lehrern über Autismus

Umgang mit Veränderungen

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

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)
- Hilfreich: Abläufe visualisieren

Freundschaft /Partnerschaft

- Oft nur wenig Kontakt zu anderen Menschen
- Kommunikation beschränkt sich oft auf eigene Interessen, wechselseitige Kommunikation mit einem Eingehen auf das Gespräch des Gegenübers fällt oft schwer, kann aber in gewissem Umfang erlernt werden
- Probleme dabei, passende Freunde zu finden
- Probleme dabei, gemeinsames Gesprächsthema finden
- Freundschaft pflegen als Schwierigkeit („wie oft muss ich mich melden?“)
- Andere Menschen erwarten Spontanität und Flexibilität
- Kommunikative Missverständnisse in Beziehungen

Freundschaft (Forts.)

„Zugehörigkeit und das Gefühl, akzeptiert oder sogar gemocht zu werden (das zweite wage ich kaum zu erwarten), sind sehr wichtig. Das Problem ist halt, dass dieses Gefühl nur entstehen kann, wenn ich mit jemandem gut vertraut bin, und dafür müsste ich ihn regelmäßig zu meinen Bedingungen treffen (feste Termine, nicht zu oft, dazwischen keine Telefonate – ich hasse telefonieren – und möglichst oft die gleiche Beschäftigung), d.h. die Treffen müssten für mich verlässlich, regelmäßig und planbar sein. Aber die wenigsten Leute lassen sich darauf ein, sondern sie verlieren bei diesen Bedingungen sehr schnell das Interesse, und mir fällt es sehr schwer, mich auf neue Leute einzulassen oder überhaupt Kontakt zu ihnen zu bekommen.“ (Sonja Merz)

„Glück ist für mich, nicht komplett allein auf der Welt zu sein.“ (Svenja S.)

Unterschiede in Wahrnehmung

- Welche Unterschiede gibt es, wenn ein Mensch mit Autismus und einer ohne Autismus einen Raum betreten?
- Nicht autistischer Mensch:
- Nimmt schwerpunktmäßig Personen wahr
- Sensorisches: Filtern und Diskriminieren
- Schnelle Anpassung an neue Situation
- Übersicht (Überblick); sicheres Auftreten
- Logik und Intuition

Unterschiede Wahrnehmung (Forts.)

- Mensch mit Autismus-Spektrum-Störung:
- Nimmt schwerpunktmäßig Objekte wahr (Gegenstände, Bilder, Möbel etc.)
- Sensorisches: nimmt alles gleichzeitig wahr, deshalb häufige Reizüberflutung
- Erhebliche Anpassungsschwierigkeiten
- Detailwahrnehmung; Probleme, sich einen Überblick zu verschaffen
- vor allem Logik, nicht Intuition

Arbeit und Beruf

- Eigentliches Potenzial kann oft nicht erkannt werden, viele autistische Menschen arbeiten in Aushilfsjobs mit ungünstiger Reizbelastung oder sind ohne Arbeit
- Oft wird aus Schwierigkeiten in Teilbereichen (z.B. Kommunikation) auf die fachliche Kompetenz geschlossen
- Kontakt zu den Kollegen meist schwierig (Missverständnisse, Vorurteile etc.)
- Rückzug wird als abweisendes Verhalten interpretiert
- Andere Menschen entspannen in Gesellschaft, Menschen mit Autismus entspannen meist am besten durch Alleinsein

Fähigkeiten und Ressourcen

- Sorgfalt, Detailgenauigkeit
- gute Merkfähigkeit
- Ordnungsliebe
- Zuverlässigkeit
- Pünktlichkeit
- Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit
- Loyalität
- Berechenbarkeit
- Wunsch nach Gerechtigkeit
- Konsequentes, oft sehr authentisches Auftreten

Fragen: autistische Menschen

- Fragen vermitteln dem Gegenüber die Botschaft, etwas nicht zu wissen, was man vom anderen wissen möchte
- Fragen sind logisch korrekt geformt
- Fragen sind dazu da, um 100% korrekt beantwortet zu werden
- Fragen, die im Präsens gefragt werden, beziehen sich auf das Jetzt
- Fragen werden nur dann gestellt, wenn sie auch beantwortet werden sollen

Fragen: nicht autistische Menschen

- Fragen sind nicht immer an das Jetzt gebunden, auch wenn sie im Präsens formuliert werden („Trinkst Du einen Kaffee?“ – „Nein“ – Rätselraten…)
- Fragen sind manchmal keine Fragen, sondern Einladungen („Hast Du am Freitag etwas vor?“)
- Fragen sind manchmal indirekte Aufforderungen, etwas zu tun oder zu unterlassen („Weißt Du, wie spät es ist?“)
- Fragen sind manchmal dazu da, um herauszufinden, ob man vom Anderen gemocht wird
- Fragen sind manchmal dazu da, etwas Neues einzuleiten.

Spezialinteressen

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

Hilfen für die Kommunikation

Verwenden Sie eine einfache, unmissverständliche Sprache, verzichten Sie auf Redewendungen, doppeldeutige oder ironische Äußerungen, sagen Sie die Dinge so, wie Sie sie meinen!

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 liebenswerte Persönlichkeit wahrzunehmen.

Hilfen für die Kommunikation

Sagen Sie klar und deutlich,
was Sie sich wünschen.
Vage Andeutungen, auch per Mimik
und Gestik, können oft
nicht verstanden werden.

Hilfen für die Kommunikation

Benutzen Sie
allgemeingültige Begriffe,
keine selbst ausgedachten.
Dies erschwert das Verständnis,
wenn die Bezugspersonen wechseln.

Hilfen für die Kommunikation

Treffen Sie klare und für alle verbindliche Absprachen. Struktur und Pläne sind wichtig, damit man Sicherheit hat. Oft sind aber Kompromisse nötig, die für alle akzeptabel sind.

Hilfen für die Kommunikation

Geben Sie frühzeitig so viele Informationen wie möglich (Dauer des Gesprächs, weitere Beteiligte etc.).

Wenn man weiß, worauf man sich einstellen soll, wird der Kontakt einfacher.

Hilfen für die Kommunikation

Haben Sie Geduld, geben Sie dem autistischen Menschen Zeit! Viele brauchen länger bei der Kommunikation.

Wenn Sie unmittelbar nacheinander mehrere Informationen geben möchten, schreiben Sie sie bitte auf.

Hilfen für die Kommunikation

Bitte bedenken Sie:

Autistische Menschen suchen in erster Linie den Kontakt, um Sachinformationen auszutauschen. Versuchen Sie, die Kommunikation mit ihnen danach ausrichten, und verzichten Sie auf Small Talk als „Pausenfüller“.

Hilfen für die Kommunikation

Versuchen Sie, jedem Menschen die Möglichkeit zur Kommunikation zu geben, auch dann, wenn keine Sprache vorhanden ist.

Nutzen Sie etwa Gebärden, Zeichensprache, Zeigegesten, Talker, PCs, Bildkarten oder andere Hilfen.

Hilfe und Unterstützung

- Einzeltherapie: Autismusspezifische Therapie,
  Psychotherapie: individuelle Lösungen entwickeln,
  eigene Ziele definieren, Kommunikation günstiger gestalten
- 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.

Nachteilsausgleich – Beispiele

- Benutzung von Hilfsmitteln (Computer, Kopfhörer 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 nochmals in Ruhe ansehen kann
- Ruhige Rückzugsmöglichkeit für Pausen (z.B. Bibliothek)
- Integrationshelfer (Schulbegleiter) wird eingesetzt
- Anforderungsniveau wird nicht herabgesetzt, lediglich Herstellung von Chancengleichheit!

Mögliche Hilfen im Berufsalltag

- Detaillierte Informationen im Vorfeld
- Genaue, verständliche Einweisung
- Schriftlicher Tages- bzw. Wochenplan
- Berücksichtigung von Arbeitstempo, Konzentrations-vermögen 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.

Teilhabe – Forderungen und Wünsche

- Existenz autistischer Menschen wahrnehmen, statt sie zu verleugnen oder zu bagatellisieren
- wissbegierig sein, sich informieren über ihre Art zu leben und ihre Besonderheiten
- diese Erfahrungen auch an andere weitergeben
- sich von den betroffenen Menschen emotional berühren und überraschen lassen
- auf Konkurrenz unter Experten o.ä. verzichten, weil dadurch der Mensch, um den es geht, aus dem Blickfeld gerät

Erst wenn es gelingen kann, der Öffentlichkeit nicht nur die Einschränkungen und Defizite, sondern ebenso auch die Ressourcen, die Liebenswürdigkeit 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.

Teilhabe autistischer Menschen

Nicht *weil* wir autistisch sind,

Nicht *obwohl* wir autistisch sind.

Wichtig ist die gemeinsame Basis:

Wir wollen und können in vielen Bereichen dabei sein, weil wir – wie alle anderen Leute auch – Menschen sind

Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt: Ch.Preissmann@gmx.de

https://preissmann.com

Über Fragen und Anregungen freue ich mich.

Meine Buchpublikationen

- Asperger – Leben in zwei Welten. Überarbeitete Neuauflage 2018, Trias-Verlag, € 19,99
- Neuerscheinung 2017: Autismus und Gesundheit. Kohlhammer, € 28,--
- Glück und Lebenszufriedenheit für Menschen mit Autismus. Kohlhammer 2015, € 25,--
- Gut leben mit einem autistischen Kind. Neuauflage 2019, Klett-Cotta, € 17,00
- Überraschend anders: Mädchen & Frauen mit Asperger. Trias 2013, € 19,99
- Psychotherapie und Beratung bei Menschen mit Asperger-Syndrom. Kohlhammer 2018, € 32,--

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 Lebens-bereichen (Schule, Arbeit und Beruf, Wohnen, Alltag, Freundschaft)