



**14.5.2024**

**Themenabend ‚Leben mit Autismus‘**

Referentin: [Michèle Schlatter](#),

Fachberaterin Autismus/Peerberaterin



**Allgemein:**

- Ca. 3% der Bevölkerung sind von Autismus betroffen
- Andere Wahrnehmungsverarbeitung
- Andere Denk- und Lernstile
- Grosse Unterschiede und Ausprägungen

**Grundhaltung:**

- Autismus als Neurodiversität: Unterschiedlichkeit im Gehirn, die zur Bandbreite unserer Entwicklung gehören. Keine Störung oder Krankheit, sondern Vielfalt und Individualität
- Autismusbetroffenen ist die Akzeptanz, die für die ‚Norm‘ gilt, kaum bekannt.

**Lernen in einer fremden Welt zu leben:**

- Dauerlernen
- Übersetzen: was wollen andere von mir?
- Anpassung: Wer wäre ich, wenn ich nicht dauernd ‚abschauen‘ müsste?
- Umgang mit Ängsten: Sorgen etwas falsch zu machen
- Stress, Stress, Stress
- Reizüberflutung durch Geräusche, Licht, etc.
- Grosse Unterschiede im Schmerzempfinden
- Kommunikation: Wann komme ich dran, was sagt der andere?
- Mich durch Emotionen fühlen
- Sensibilität: z.B. können sich Wörter im Mund spezifisch anfühlen
- Detailwahrnehmung

**Hilfreich im Umgang mit von Autismus betroffenen Menschen:**

- Spiegeln, verbalisieren, benennen, was ich als neurotypischer Mensch wahrnehme
- Anspannung kann über kleinste Zeichen sichtbar werden.
- Bauchgefühl zulassen, keine Angst vor falscher Reaktion
- Abläufe, Routine, aber auch nicht zuviel und zu eng

- Energien sparen
- Anker: etwas definieren, dass verlässlich so sein wird. Z.B. Abfahrtszeit Bus mit Kärtli, auf das gedeutet werden kann
- Natur, Stille
- Unaufgeregte Sprache (wie ein ‚Navi‘)
- Du bist ok, so wie du bist.
- Sichtbare Strukturen: z.B. Texte strukturieren, Abschnitte, Rahmen
- Sichtbar machen wo oder wann eine Aufgabe nun wirklich fertig ist
- Mühe mit Berührungen respektieren

pali, 14.5.2024