

Welt-Autismus-Tag 2024

Tipps zum Thema «Erholung für Menschen im Autismus-Spektrum»
 von unseren Mitgliedern (Social Media Kampagne auf [Facebook](#) und [Instagram](#))

Bereich Arbeit



Sitzungen können besonders herausfordernd sein!

Mir hilft es, wenn ich:

- ✓ mich gründlich und sachlich vorbereite
- ✓ visualisiere, wie die Sitzung positiv verlaufen könnte
- ✓ mit Mut und Zuversicht an die Sitzung gehe, um selbstbewusst aufzutreten
- ✓ vor und nach der Sitzung Ruhephasen einplane

D.D., 51 Jahre
 (Pers. im Autismus-Spektrum)

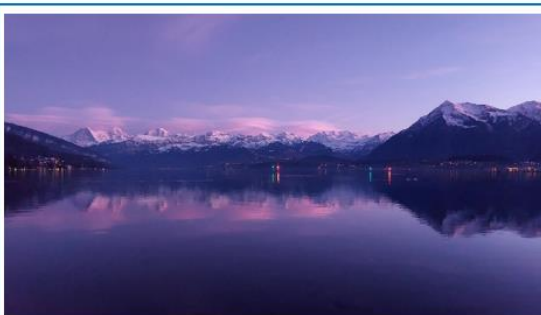
Unerwartete Gespräche im Arbeitskontext

Wenn ich unerwartet von einem Vorgesetzten zu einem Gespräch (spontan) gebeten werde, führt das bei mir zu starkem Stress. Durch die Ungewissheit, aber auch durch das Nicht-Vorbereitetsein, fühle ich mich immer extrem angespannt, bis ich weiß, um was es geht. Dabei gehe ich auch immer gleich vom Schlimmsten aus.

Danach ist es für mich immer wichtig, dass ich mir die Zeit nehme, mich vom Stress zu erholen. Ich nehme mir also eine kleine Pause oder bespreche es mit einer nahestehenden Person.

Ich konnte in meinem Betrieb anbringen, dass ich solche spontanen Angelegenheiten nicht wirklich gut vertrage und dass es hilfreich ist, Gespräche anzukündigen, damit ich mich vorbereiten kann.

J.L., 24 Jahre,
 Person im Autismus-Spektrum



Ich bin sehr dankbar für meine langjährige Arbeitsstelle an einer betriebsamen Hochschule. Sie ermöglicht es mir, unter Menschen und sozial integriert zu sein. Gleichzeitig sind die (zu) vielen sozialen Kontakte und die verschiedenen Zusammenarbeitskonstellationen Tag für Tag eine enorme Herausforderung für mich. Sie ermüden, blockieren und verwirren mich immer wieder von Neuem.

Meine Ruhe finde ich oft erst wieder, wenn ich mir nach dem Feierabend im Thunersee – im Sommer wie im Winter – einen kurzen Barfussspaziergang oder ein kühles Bad gönne.

Dann wird alles ganz still und ich spüre mich wieder.
 R.G. (Person im Autismus-Spektrum)

Bereich Alltag



FUSSBUSCHE HILFT
Nach einem langen Tag, wenn der Kopf voll ist und die ganze Energie oben rumschwirrt, haben wir am Abend eine Fussbusche genommen.
Er durfte sich hinsetzen, ich habe seine Füsse abgeduscht, während er den Seifenblasen zuschaut, wie sie um den Abfluss tanzen.
Der Kopf entspannte sich, die Energie ging wieder runter in die warmen Füsse.
E.M., Mutter

 **autismus schweiz**

Ausziehen von zu Hause?

Mein Sohn hat frühkindlichen Autismus. Er wird dieses Jahr 23 Jahre alt. Das Thema «Ausziehen von zu Hause» löst bei ihm extremen Stress aus. Es braucht mehrere Monate, um mit ihm zwei bis drei Minuten über das Thema sprechen zu können.

Eine Lösung ist noch nicht in Sicht! Schön wären mehr Angebote, wo sich dieses Thema üben liesse.

J.H. Mutter von Felix



 **autismus schweiz**

Bereich Schule

Der Morgenkreis ist im Kindergarten eine Herausforderung. Ein Kind verstand nicht, was dort passiert. Es wurde deshalb oft laut und rannte weg.

Was haben wir verändert?

- ☑ Mit einem bildhaften Ablaufplan erkennt es, dass zuerst der Morgenkreis auf dem Programm steht.
- ☑ Eine Schachtel mit verschiedenen Materialien hilft ihm zudem, den Fokus während des Morgenkreises auf angenehme Dinge zu richten. Das führt bei ihm zu einer Reduktion des Stresses.
- ☑ Nach dem für das Kind anstrengenden Morgenkreis darf es sich seinen Lieblingsbeschäftigungen widmen.

Unsere Erkenntnis, die wir gern weitergeben möchten:
Es ist für Menschen mit Autismus zentral, dass Bescheinisse für sie vorhersehbar sind. Oft gelingt dies durch Strukturierung und Visualisierung und durch einen Aufbau von geeigneten Ritualen. Die Beschäftigung mit stimulierenden Materialien hilft oft zusätzlich, aufkommenden Stress auszuhalten oder abzubauen.

N.B. Fachperson

 **autismus schweiz**

In der Schule bleibe ich in der Pause im Gruppenraum.



Draussen auf dem Pausenplatz ist es viel zu unruhig und dass stresst mich sehr deshalb kann ich mich drinnen besser erholen.

 **autismus schweiz**



Termine in den Griff bekommen

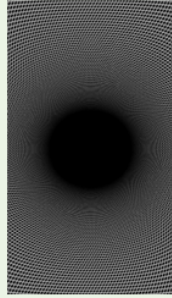
Übersicht über alle Termine und Aufgaben behalten.

Ich schreibe mir alle Termine, Aufgaben, Geburtstage etc. in meine Agenda, damit Ich nichts vergesse und den Überblick behalte.


(Person im Autismus-Spektrum)

 **autismus schweiz**

Der absolute Horror sind Überraschungsreisen.



Eine Reise oder ein Ausflug ohne konkrete Angaben sind für mich extrem stressig. Wenn ich nicht weiss, was mich erwartet, wie ich den Tag verbringen werde und mit wem ich zusammentreffen werde, fühle ich mich wie in einem schwarzen Loch. Der absolute Horror sind Überraschungsreisen, Fahrten ins Blaue oder Gesellschaftsfahrten (z.B. an einer Hochzeit) ohne bekanntes Ziel. Ich benötige einen Zeitplan und konkrete Angaben, um mich sicher zu fühlen.

Person im Autismus-Spektrum  **autismus schweiz**



Feste feiern

Private Anlässe, wo viele Leute anwesend sind, Small Talk erwünscht und der Geräuschpegel eher hoch ist – z.B. bei einem Geburtstagsfest – führen bei mir zu hohem Stresserleben. Kurze Toilettenpausen, längere Spaziergänge zwischendurch und allgemein eine kürzere Anwesenheit beim Fest erleichtern mir die Teilnahme.

Nach beruflichen Team-Events oder Weiterbildungen versuche ich darauf zu achten, dass der folgende Tag eher ruhig ist.

Person im Autismus-Spektrum  **autismus schweiz**

Bereich Einkaufen/ÖV


Reizüberflutung im Alltag – Gedränge im ÖV – an der Kasse beim Einkaufen – Menschenmassen – visueller und akustischer Stress bei der Arbeit – unerwartete Situationen.

Diese Situationen führen bei mir zu Kopfschmerzen/Schwindel, Reaktionsunfähigkeit bis zu einem Kollaps mit dem Kontrollverlust über meinen Körper.

Das hilft mir:

- ✓ Rückzug in ruhigen/dunklen Bereich/Raum
- ✓ Wippen
- ✓ Etwas trinken und essen
- ✓ In Ruhe gelassen werden
- ✓ Stress und Reizüberflutung vor dem Schlaf vermeiden

M.M., 50 Jahre (Person im Autismus-Spektrum)



Nach einem Arbeitstag ist der Heimweg mit den ÖV besonders anstrengend insbesondere dann, wenn der Zug Verspätung hat, auf einem anderen Gleis fährt, in einer ungewohnten Formation verkehrt und/oder viele Leute am Bahnhof sind ...



Zuhause angekommen brauche ich zuerst Ruhe, am liebsten unter meiner Gewichtsdecke, dazu sanfte, klassische Instrumentalmusik. S.M. (Person im Autismus-Spektrum) 😊



Wenn das Einkaufen zum Stress wird:

Das Einkaufen ist aufgrund der ganzen Reize stressig für mich. Es hilft mir, wenn ich immer in das gleiche Geschäft gehe, mir im Voraus überlege, was ich brauche und mir im Kopf einen Plan mache, wo ich im Geschäft dafür am besten durchgehe.



S.S. (Person im Autismus-Spektrum)



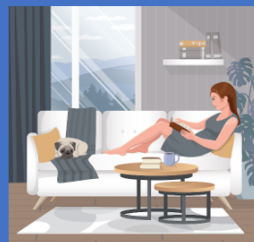
Bereich Pausen

MEIN TAG KANN SEHR ANSTRENGEND SEIN!
J.D., (PERSON IM AUTISMUS-SPEKTRUM)



PAUSEN GEZIELT ZU PLANEN, HILFT MIR, SIE AUCH TATSÄCHLICH ZU MACHEN.





Drinnen oder draussen in der Natur – Entspannungsmomente sind sehr wichtig!

Der Raum, in dem Pausen gemacht werden, ist wichtig. Es hilft, den Raum für die Person so zu gestalten, dass sie ein angenehmes, wohltuendes Gefühl empfindet. Eine unaufgeräumte, schmutzige Wohnung wirkt beispielsweise weniger gut als eine vorbereitete und aufgeräumte Sitzecke mit einem Liegestuhl, Büchern zum Lesen und Musik. Das macht den Schritt zur Pause leichter.

L.W. (Fachperson)



Bereich Erholung Kinder



„Ich bin manchmal laut und schreie, nicht weil ich unerzogen bin, sondern wie ich mit meinen Gefühlen, vielen Infos, Geräuschen und Berührungen nicht klarkomme. Der Umgang mit Tieren hilft mir sehr, mich zu beruhigen und ich kann ich selbst sein.“

 autismus schweiz



Immer wieder wird mir alles zuviel. Rückzug ist für mich dann wichtig. Es hilft mir, wenn ich auf Wiesen nach vierblättrigen Kleeblättern suchen kann. Dann geht es mir wieder gut.



 autismus schweiz



„Manchmal ist es mir auch an vermeintlich ruhigen Orten zu laut und zu hektisch. Meine schalldämpfenden Kopfhörer helfen mir, trotzdem teilhaben zu können.“

Wenn mir die Welt zu laut ist!

 autismus schweiz