

Lernen Sie unser Mitglied, Alena Burkhalter kennen.

«Ich bin nicht anders – ich funktioniere anders»

Mit 14 erhält Alena Burkhalter die Diagnose Autismus – heute steht sie mitten im Berufsleben im Akutspital und bildet sich zur Pflegefachfrau HF weiter. Die 20-Jährige spricht offen über Reizüberflutung, Herausforderungen im Team, prägende Erfahrungen aus Kindheit und Ausbildung. Trotz Herausforderungen sieht sie ihren Autismus auch als Stärke – besonders im Umgang mit Patientinnen und Patienten.



Bitte stelle dich kurz vor

Ich bin 20 Jahre alt und habe die Lehre als Fachfrau Gesundheit abgeschlossen. Seit September 2025 bin ich in der Weiterbildung zur Pflegefachfrau HF tätig und arbeite momentan im Akutspital. In meiner Freizeit mache ich gerne Sport, spiele Saxofon oder verbringe Zeit in den Bergen zusammen mit meinem Partner. Ich würde mich als sehr diszipliniert und organisiert beschreiben. Auch prägt mich eine starke Faszination für das Thema Medizin und Pflege.

Welches ist deine schönste Erinnerung als Kind?

Es gibt sehr viele schöne Erinnerungen. Ich denke, dass gerade die Zeit mit und bei meinen Grosseltern sehr schön war. Da meine Eltern getrennt sind, habe ich sehr viel Zeit bei ihnen verbracht. Diese Zeit hat mich für mein weiteres Leben sehr geprägt. Die beiden haben mich immer unterstützt, und ich konnte mich in der Ruhe der Natur bewegen und sehr viel von meinem Grossvater lernen.

Wann hattest du zum ersten Mal das Gefühl, anders zu sein als andere Menschen?

Sehr viele Gefühle von damals kann ich erst jetzt nachvollziehen. Ich denke, ich wusste bereits im Kindergarten, dass ich anders bin, konnte dies aber nicht so beschreiben. Durch die Erzählungen meiner Mutter ist mir aufgefallen: Ich habe oft allein gespielt, mochte den Lärm und grosse Menschenansammlungen nicht und kam auch oft überstimuliert nach Hause.

Wann hast du die Diagnose «Autismus» erhalten?

Mit 14 Jahren.

Was hat sich seit der Diagnose geändert?

Mir wurde bewusst, was für mich geht und was nicht. Ich kann dank der Diagnose Grenzen setzen und auch mein Verhalten erklären. Ich denke, dass die Diagnose gerade für meine Mutter eine Erleichterung war, da sie nach langem Warten endlich eine Antwort erhalten hat und sich wohl das erste Mal ernstgenommen fühlte.

«Meine Mutter fühlte sich nach meiner Diagnose wohl das erste Mal ernst genommen.»

Wie hat Autismus dein bisheriges Leben als erwachsene Frau beeinflusst?

Eine Gute aber auch schwierige Frage. Für viele Menschen im Spektrum sind gerade Partnerschaften eine Herausforderung. Dies gestaltete sich bei mir zum Glück viel einfacher. Abgesehen davon hatte ich eine schwierige Schul- und auch Lehrzeit, bin dadurch aber auch innerlich gewachsen. Ich sage immer wieder gerne, dass ich froh über meine Diagnose bin. Gerade in

meinem Beruf verleiht mir die Diagnose Fähigkeiten, die neurotypische Menschen weniger stark ausgeprägt haben, wie zum Beispiel Kommunikation, Beziehungsgestaltung, Empathie und Einfühlungsvermögen. Ich konnte die Diagnose annehmen und für mich einen Umgang damit finden.

Bitte beschreibe, wie Autismus deinen privaten Alltag heute beeinflusst.

Ich brauche viele Pausen und vor allem viel Schlaf. Freundschaften sind für mich an gewissen Tagen eine Herausforderung, weil es teilweise zu Missverständnissen bei der Kommunikation kommt. Mit der Zeit habe ich mir ein Umfeld aufgebaut, welches mich versteht und auch an den schweren Tagen «aushält».

Wo siehst du deine Stärken und wo deine Herausforderungen mit deinem Autismus?

Ich bin sehr emphatisch und interessiere mich sehr für mein Gegenüber. Auch bin ich zuverlässig und versuche, meine Aufgaben stets zu 100% zu erfüllen. Gerade letzteres kann sehr herausfordernd sein und führt auch oft zu Überforderung. Sensibel bin ich besonders auf Geräusche, Lärm und stark, helles Licht. Ich mag es auch nicht, wenn sich Pläne (im privaten) plötzlich ändern oder alles gleichzeitig stattfinden muss. Kritik kann ich an gewissen Tagen auch nicht so gut annehmen und habe bei Menschen oft sehr ausgeprägte Gefühle (positiv oder negativ).

Wie gehst du im Berufsalltag mit solchen Herausforderungen um? Im Akutspital ist es vermutlich oft hektisch.

In erster Linie liebe ich meinen Beruf und bin so fasziniert, dass es mir auch leichtfällt, mit dem Stress umzugehen. Ich suche mir aber auch aktiv ruhige Momente wie beispielsweise beim Einlesen oder Dokumentieren. Mein momentaner Betrieb ist über meine Diagnose informiert und zeigt sehr viel Verständnis. Das erleichtert den Tag ungemein.

Du hast eine Lehre als Fachfrau Gesundheit abgeschlossen. Warum hast du diesen Beruf gewählt?

Ich liebe es, Menschen zu helfen und interessiere mich auch stark für die Medizin, den Körper und den Menschen. Der Autismus hilft mir in meiner täglichen Arbeit, war aber nicht der Grund, wieso ich diesen Beruf gewählt habe.

Du hast Autismus bei deiner Vertiefungsarbeit zum Thema gemacht. Warum?

Ich habe sehr viel Schlimmes erlebt. Mobbing, Zweifel an meinen Fähigkeiten usw. Die Vertiefungsarbeit war die beste Gelegenheit, offen über meine Situation zu sprechen und Vorurteile über die Diagnose zu verändern. Ich wollte, dass die Menschen wissen, dass Autismus nicht irgendeine Krankheit ist, die einfach in Filmen genutzt werden kann und auch, dass nicht nur Männer darunter leiden. Ich hatte es satt, immer als krank oder unfähig bezeichnet zu werden. Deshalb habe ich mich für dieses Thema entschieden.

«Ich hatte es satt, immer als krank und unfähig bezeichnet zu werden.»

Der Titel deiner Arbeit lautet «Autismus-Spektrum-Störung – Innovationen für eine inklusive Zukunft» Um was geht es?

Im Zentrum steht die Frage, was Autismus ist. Anschliessend haben wir verschiedene Vorurteile beleuchtet. Auch haben wir uns damit beschäftigt, wie Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung (ASS) in die Gesellschaft integriert werden oder werden sollten. Die Arbeit war aber auch ein Erlebnisbericht meinerseits, und ein Erfahrungsbericht meiner Kollegin.

Was möchtest du mit deiner Arbeit bewirken?

Ein grosser Teil war Verarbeitung. Noch mehr wollte ich aber vermitteln, was ASS ist, was die Menschen besonders macht und wieso es wichtig ist, mit Betroffenen über ASS zu sprechen.

Hast du während der Arbeit etwas über dich persönlich gelernt?

Ich habe sehr viele Gespräche mit meinem Umfeld geführt und erkannt, dass es bereits sehr frühe Anzeichen für die Diagnose gab. Ich habe mich durch die Arbeit auch mit anderen Betroffenen unterhalten und konnte so Tipps für mich erhalten. Und vor allem konnte ich meine Wut auf die Menschen loswerden, die mich so schlecht behandelt haben.

Wie haben deine Kolleginnen und Kollegen auf die Diagnose reagiert?

Die meisten wussten bereits von der Diagnose. Ich hätte mir von ihnen etwas mehr Neugier und Interesse zu meiner Diagnose gewünscht.

Was hat sich in deinem beruflichen Alltag seit der Diagnose geändert?

Die Ausbildung war schwierig. Nicht wegen meiner Leistungen oder dem Umgang mit den Bewohnenden. Die Teamarbeit war herausfordernd, sowie der Betrieb. Ich hatte herausragende Bewertungen (schulisch und praktisch), aber mir wurde immer vorgeworfen, dass ich nicht resilient und professionell genug sei. Ich konnte das nie nachvollziehen. Im jetzigen Studium kann ich endlich tun, was ich möchte. Ich bin ganz allein für meine Ausbildung zuständig. Im aktuellen Praktikum im Akutspital fühle ich mich sehr wohl. Mir wird unendlich viel Mut und Kraft seitens des Betriebs zugesprochen. Ich werde das erste Mal einfach als Mensch angesehen, und nicht als Fehler im System. Das bedeutet mir einfach alles.

*«Ich werde das erste
Mal einfach als
Mensch angesehen.»*

Welche beruflichen Ziele hast du?

Die Ausbildung abschliessen und danach an der FH das Hebammenwissen studieren.

Wer war deine grösste Stütze in deinem bisherigen Leben (in Bezug auf Autismus)?

Meine Berufsbildungsverantwortliche in meinem alten Betrieb. Ich weiss, dass sie immer an mich geglaubt hat. Auch wenn gerade das letzte Lehrjahr nicht schön war und auch seitens Bildung viele Fehler gemacht wurden, bin ich mir sicher, dass sie immer an mich geglaubt hat. Ich bin nur dank ihr am jetzigen Punkt. Sie hat mich geprägt.

Was wünschst du dir von den Menschen, die mit dir in Kontakt sind?

Sie sollen mich, genau wie es mein Partner tut, einfach als Menschen ansehen. Nicht mehr, und nicht weniger.

Was ist das Wichtigste, was die Gesellschaft und/oder Politik deiner Meinung nach für Menschen im Autismus-Spektrum machen sollte(n)?

Aufklärung über die Diagnose und den Menschen selbst eine Stimme geben! Niemand kann besser Auskunft geben als jemand, der selbst betroffen ist.

Welche Träume hast du für die Zukunft?

Ausziehen und eine Familie gründen. Und meine Fähigkeiten und mein Wissen weitervermitteln. Liebend gerne als Hebamme oder in der Berufsbildung.