

Lernen Sie unser Mitglied, Simone Tuena-Küpfer, kennen.

«Rückzug ist Selbstschutz von Autist:innen – kein Desinteresse an der Gesellschaft.»

Erst mit 45 erhielt Simone Tuena-Küpfer die Diagnose Autismus – für die Gesundheitswissenschaftlerin und Dozentin war das ein Wendepunkt. Endlich ergaben frühere Erfahrungen, Erschöpfungszustände und das Gefühl des Andersseins einen Sinn. Heute gestaltet sie ihren Berufsalltag selbstbestimmt, nutzt ihre Stärken gezielt und engagiert sich für neurodivergente Menschen in Bildung und Gesellschaft. Ihr Ziel: echte Inklusion durch Wissen, Offenheit und strukturelle Veränderung.



Fragen an Simone Tuena-Küpfer als Privatperson

Bitte stellen Sie sich kurz vor.

Ich bin 48 Jahre alt, angewandte Gesundheitswissenschaftlerin und arbeite selbständig als Dozentin, Lehrperson, Lerncoach und kollegiale Beraterin. In meiner Freizeit bin ich mit unserem Pflegehund Kimba auf dem Üetliberg, mache Yoga, lese Sachbücher, singe Arien und jasse leidenschaftlich. Ich bin mit einem Engadiner verheiratet und Mutter zweier Teenager. Ich bin wissbegierig, direkt und argumentationsstark – besonders wenn es um Interessenvertretung geht.

Wie kamen Sie zur Autismus-Diagnose und wie haben Sie diese aufgenommen?

Vor vier Jahren vermutete ich erstmals, im Spektrum zu sein; vor zweieinhalb Jahren bekam ich die offizielle Diagnose. Das war eine enorme Erleichterung: Endlich wusste ich, warum meine Energieressourcen anders sind und weshalb Depressionen und autistisches Burn-out mich immer wieder einholten. Die Diagnose gab meinen Erfahrungen einen Namen und öffnete die Tür zu neuen Strategien.

Was hat sich seitdem verändert?

Ich fühle mich freier, lebendiger, weiss jetzt, wer ich wirklich bin und dass es ok ist, dass ich etwas anders bin. Ich habe mich selbständig gemacht, mein Arbeitspensum radikal flexibilisiert und Masking bewusst reduziert. Ich arbeite nur noch 20 bis 30 Prozent meiner Arbeitszeit direkt mit Menschen und verteile diese Kontakte über die Woche.

«Seit der Diagnose fühle ich mich lebendiger und ich weiss jetzt, wer ich wirklich bin.»

Welche Alltagshürden fordern Sie am meisten – und wie begegnen Sie ihnen?

Ich bin sehr lärmempfindlich und empfinde schon die kleinste Menschenansammlung als stressig und energieraubend. Ich reise, wenn möglich nie zu Stosszeiten, trage immer eine Sonnenbrille, Cap und Ohrenschutz. Ich habe meinen personalisierten Sunflower-Lanyard dabei, wenn ich mich im ÖV oder an belebten Plätzen bewegen muss. Ich muss jeden Tag genau

planen: Ich kann aktuell maximal 2 bis 3 Stunden pro Tag mit Menschen zusammen sein und brauche vor oder nach sozialen Kontakten viel Ruhe.

Wo erleben Sie Autismus als Stärke?

Ich erkenne Muster rasch, lerne schnell und vernetze Wissen effizient. Analytisches Denken ausserhalb üblicher Pfade macht mich zur gefragten Feedback-Geberin, Lektorin und Problemlöserin. Mein Umfeld schätzt meine Ehrlichkeit und Klarheit – selbst, wenn sie manchmal unbequem ist.

Wie reagiert Ihr Umfeld und was wünschen Sie sich im Umgang?

Ich höre oft: „Was, du bist Autistin – das hätte ich nie gedacht“ – das nervt mich jeweils sehr und macht mich wütend, weil dies sehr stigmatisierend ist. Ich erkläre dann sachlich Masking und das Spektrum. Ich wünsche mir mehr offene Fragen wie: «Wie ist das für dich als Autistin?» oder «Was brauchst du?», ohne stereotype Annahmen aus Filmen. Mehr direkte Gespräche über Autismus würden helfen, aufzuklären, was das Spektrum wirklich umfasst. Und mehr Verständnis dafür, dass soziale Interaktionen für uns sehr anstrengend sind – Rückzug ist Selbstschutz, kein Desinteresse an der Gesellschaft.

«Was, du bist Autistin – das hätte ich nie gedacht...»

Wie sieht aus Ihrer Sicht eine autismusfreundliche Gesellschaft aus?

Mut zu Fragen, echte Offenheit und neuroinklusive Rahmenbedingungen in Schule und Arbeit: hybride Lernmodelle, flexible Jobs, individualisierte Prozesse. Wenn Rückzug nicht als Desinteresse gilt, sondern als legitime Selbstregulation, sind wir einen grossen Schritt weiter.

Beruf und Engagement für Neurodiversität

Wann und warum haben Sie Neurodiversität beruflich zu Ihrem Thema gemacht?

«Chancengerechtigkeit in der Bildung ist für mich eine Herzensangelegenheit.»

Seit meiner Diagnose vor zweieinhalb Jahren beschäftige ich mich intensiv damit. Ich will Autist:innen eine akademische Laufbahn ermöglichen, die mir damals verwehrt blieb. Zudem ist Chancengerechtigkeit in der Bildung für mich eine Herzensangelegenheit.

Wo und wie engagieren Sie sich konkret?

Als Dozentin halte ich Referate und Workshops an (Hoch-)Schulen zu partizipativen, neurodivers-sensitiven Lernsettings. In kollegialer Beratung hospitiere ich im Unterricht und gebe Feedback. Als Lerncoach erarbeite ich mit Jugendlichen und Erwachsenen partizipative, adäquate Lernstrategien. Bei LearningCulture unterrichte ich Kleinklassen neuroinklusiv und reizarm.

Was fasziniert Sie dabei besonders?

Neurodivers-sensitive Lehre ist für mich inklusiv, weil sie auch neurotypischen Lernenden hilft – viele sind durch digitale Reizüberflutung ebenfalls dysreguliert. Neurodivergenz umfasst ein breites Spektrum an Herausforderungen und Stärken, das individuelle Massnahmen erfordert. Genau das finde ich spannend.

Wie hat sich das Bild von Autismus in der Schweiz zuletzt verändert?

Die Gesellschaft wird offener, auch dank Aufklärung durch autismus schweiz. Doch Klischees wie Savant-Genie, kein Blickkontakt oder Gefühllosigkeit bleiben und stempeln uns als «schwierig» ab. Autismus ist keine Modediagnose; bessere Diagnostik macht ihn sichtbarer. Die

«Klischees, wie kein Blickkontakt oder Gefühllosigkeit stempeln uns ab.»

Diagnostik muss den Gender-Gap schliessen, um hochmaskierende Mädchen früher zu erkennen. Schulen und Hochschulen brauchen klare Leitlinien für neuroinklusive Lehre – dafür setze ich mich ein.

Was sind die grössten Herausforderungen in der Diagnose von Autismus?

Die grösste Herausforderung für mich ist das tägliche Energiemanagement: Ruhephasen und Rückzugsorte vor und nach sozialen Kontakten sind essenziell. Doch oft fehlt dafür das Verständnis. Viele glauben, man müsse sich nur zusammenreissen, ignorieren aber die neurologisch bedingte Reizverarbeitung.

Zweitens: Mein Körper kann mit meinen kognitiven Fähigkeiten nicht mithalten – das schmerzt, schwächt mein Selbstwert und zwingt mich zur Teilzeitarbeit. Auch das Ablegen des jahrelangen Maskings bleibt kräftezehrend, ist aber zentral für mein Wohlbefinden.

Gibt es genug Angebote für Autist:innen?

Nein. Es fehlt an diagnosestarken Fachpersonen, autismusversierten Heilpädagog:innen, spezialisierten Schulsettings, stillen Zonen in Institutionen und flächendeckend an flexiblen Remote-Jobs.

Wo sehen Sie die grössten Missverständnisse und Vorurteile in der Gesellschaft?

Ein häufiger Irrtum ist, dass alle Autist:innen gleich seien. Eine ICD-11-Diagnose sagt nichts über individuelle Bedürfnisse, Fähigkeiten oder Herausforderungen aus. Masking verstärkt oft falsche Annahmen – erst durch Demaskierung werden echte Potenziale und Ressourcen sichtbar.

«Erst durch Demaskierung werden echte Potenziale sichtbar.»

Was erwarten Sie von Arbeitgebern, Schulen und Gesellschaft?

Mehr Vorurteilsfreiheit gegenüber Autist:innen und die Haltung, dass unsere Potenziale nur sichtbar werden, wenn die Rahmenbedingungen stimmen. Unsere neurologische Struktur ist nicht veränderbar, sondern lebenslänglich. Es braucht Verständnis, Akzeptanz und strukturelle Anpassungen, damit wir Schule, Arbeit und Alltag bewältigen und unsere besonderen Stärken einbringen können – zum Nutzen aller. Wissen reduziert Unsicherheit. Wer versteht, warum wir Pausen brauchen oder Blickkontakt vermeiden, arbeitet reibungsloser mit uns zusammen – zum Nutzen aller.

Wann ist das Ziel der Inklusion von Autist:innen erreicht?

Inklusion bedeutet für mich, dass Menschen verstehen: Autismus ist ein individuelles Spektrum. Herausforderungen und Potenziale erkennt man nur, wenn man vorurteilsfrei, partizipativ und kontinuierlich im Austausch bleibt. Wenn diese «Detektivarbeit» ernst genommen wird und Arbeits- sowie Schulsettings entsprechend neuroinklusiv gestaltet sind, ist echte Inklusion möglich.