Ich-Flyer

Ein Tool für Menschen im Autismus-Spektrum, um den eigenen Autismus besser zu verstehen und dem Umfeld verständlich zu machen.

autismus schweiz
autisme suisse
autismo svizzera

Sich selber beschreiben – der persönliche «Ich»-Flyer

Aussenstehende können Mühe haben, Menschen im Autismus-Spektrum (AS) zu verstehen und ihre Besonderheiten zu erkennen. Dieser Flyer kann dabei unterstützen, sich selbst besser kennenzulernen. Gleichzeitig kann er dem Umfeld aufzeigen, wo und wie sich Besonderheiten zeigen und welche Unterstützung hilfreich ist.

Beim Ausfüllen des Flyers setzt man sich damit auseinander, welche Auswirkungen die autistische Wahrnehmung in verschiedenen Lebensbereichen auf den Alltag hat. Dabei können unterschiedliche Gefühle auftreten. Es ist nicht nötig, alle Themen auf einmal zu bearbeiten. Manchmal kann es hilfreich sein, eine Vertrauensperson beizuziehen, wenn dies allein zu schwierig ist.

Ab Seite 3 listen wir Merkmale auf, bei denen Menschen im AS häufig Besonderheiten aufweisen. Bei zwei Themen hat es ein **Beispiel** einer Person im AS, die den Flyer bereits ausgefüllt hat. **Es zeigt, wie eine persönliche Beschreibung aussehen kann.**

Unter den jeweiligen Erläuterungen befinden sich freie Zeilen für die eigenen Einträge. Jede Person kann den «Ich»-Flyer auf ihre eigene Art und mit ihren individuellen Erfahrungen ausfüllen.

Es müssen nicht alle Themen bearbeitet werden.

Der gesamte «Ich»-Flyer ist genderneutral formuliert. Alle Informationen gelten deshalb für Menschen aller Geschlechter.

Auf der nächsten Seite beginnt der persönliche «Ich»-Flyer.

Das ist der «Ich»-Flyer von:

Reizüberflutung
Personen im AS nehmen Reize oft intensiver wahr. Geräusche, Licht, Gerüche, Bewegungen oder andere Sinneseindrücke können dadurch stärker auf sie wirken als auf nichtautistische Menschen. Das Gehirn verarbeitet viele Reize gleichzeitig, was sehr anstrengend sein kann. Deshalb sind viele Menschen im AS nach Aufenthalten ausserhalb ihrer vertrauten Umgebung rasch erschöpft und benötigen Rückzugsmöglichkeiten.

Hier ein Beispiel: Lärm oder viele Leute – das bedeutet extremen Stress für mein Gehirn. Bei zu vielen Reizen muss ich mich zurückziehen, sonst entsteht ein Overload. Ich benütze Kopfhörer und eine Sonnenbrille, um mich abzuschirmen.

Soziale Interaktion
Personen im AS haben oft Schwierigkeiten, soziale Kontakte aufzubauen oder aufrechtzuerhalten. Zurückhaltung und/oder ausbleibende Reaktionen bedeuten nicht, dass sie desinteressiert an anderen Menschen sind. Soziale Situationen können viel Energie erfordern und Unsicherheit auslösen.

Kommunikation und Gesprächsführung
Menschen im AS verstehen Sprache häufig sehr direkt und wörtlich. Andeutungen, Ironie, Redewendungen oder unausgesprochene Erwartungen können zu Missverständnissen führen. Auch das Beginnen, Aufrechterhalten oder Beenden von Gesprächen kann herausfordernd sein.

Blickkontakt, Mimik und Körpersprache
Mimik, Gestik, Blickkontakt und Körpersprache spielen in der zwischenmenschlichen Kommunikation eine wichtige Rolle. Menschen im AS können Schwierigkeiten haben, solche Signale zu deuten oder selbst auszudrücken. Dadurch entstehen manchmal Missverständnisse.

Veränderungen / Rituale / feste Regeln und Abläufe
Menschen im AS haben häufig ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Verlässlichkeit und Struktur. Veränderungen können verunsichern, überfordern oder Stress auslösen. Schon kleine Veränderungen im Alltag oder in der Umgebung können belastend sein. Feste Abläufe, klare Regeln und vertraute Routinen geben Orientierung und Sicherheit.

Detailwahrnehmung
Personen im AS nehmen oft Details wahr, die anderen Menschen kaum auffallen. Dadurch bemerken sie Veränderungen oder Unstimmigkeiten häufig schnell. Gleichzeitig kann es schwierig sein, unwichtige von wichtigen Informationen zu unterscheiden oder den Blick auf das grosse Ganze zu richten. Manchmal verstehen sie eine Situation nicht automatisch aus ihrem Kontext – dann müssen Zusammenhänge aktiv erfasst und eingeordnet werden.

Spezialinteressen
Viele Menschen im AS beschäftigen sich intensiv mit bestimmten Themengebieten. Sie eignen sich dabei oft ein aussergewöhnlich umfangreiches Wissen an und können sich lange und konzentriert mit ihrem Interessengebiet beschäftigen. Diese Interessen können Freude, Sicherheit und Orientierung vermitteln.

Weitere häufige Besonderheiten oder spezielle Herausforderungen

Starke Objektbezogenheit

Manche Menschen im AS richten ihre Aufmerksamkeit besonders stark auf Gegenstände, Sammlungen, technische Systeme oder Sachthemen. Die Beschäftigung mit diesen kann beruhigend wirken, Sicherheit vermitteln und helfen, Belastungen im Alltag besser zu bewältigen.

Flexibilität im Denken

Menschen im AS fällt es oft schwer, sich auf neue Sichtweisen, unerwartete Situationen oder mehrere Lösungswege gleichzeitig einzustellen. Unsicherheit kann Stress auslösen. Klare Strukturen, nachvollziehbare Regeln und eindeutige Informationen erleichtern häufig den Alltag.

Planung und Organisation

Manchen Menschen im AS fällt es schwer, Aufgaben zu planen, Prioritäten zu setzen oder mehrere Dinge gleichzeitig im Blick zu behalten. Besonders komplexe oder unübersichtliche Situationen können überfordern. Klare Strukturen, Listen oder feste Abläufe können helfen, den Alltag besser zu organisieren.

Masking oder Anpassen an Erwartungen

Viele Menschen im AS haben gelernt, ihr Verhalten bewusst an die Erwartungen ihres Umfelds anzupassen. Sie beobachten andere Menschen genau und versuchen, soziale Regeln nachzuahmen. Dies kann helfen, im Alltag besser zurechtzukommen, kostet jedoch viel Energie und kann zu Erschöpfung führen.

Spezielle Essgewohnheiten

Menschen im AS haben oft besondere Essgewohnheiten. Manche essen über lange Zeit immer wieder die gleichen Lebensmittel und bevorzugen bestimmte Geschmäcker, Konsistenzen oder Zubereitungsarten. Andere lehnen einzelne Lebensmittel vollständig ab oder empfinden es als unangenehm, wenn verschiedene Speisen auf dem Teller miteinander in Berührung kommen. Veränderungen bei vertrauten Lebensmitteln oder Mahlzeiten können ebenfalls Stress auslösen.

Körperkontakt
Berührungen können für Menschen im AS angenehm, unangenehm oder belastend sein. Besonders ungewollter Körperkontakt, beispielsweise in Menschenmengen, kann Stress auslösen. Auch bei vertrauten Personen sind die Bedürfnisse nach Nähe und körperlichem Kontakt je nach Person im AS sehr unterschiedlich.

Ich mag nicht, wenn man mich anfasst. Ich gebe auch keine Begrüssungsküsschen. Zur Begrüssung eine kurze Umarmung von Menschen, die ich gerne habe, ist okay.

Gefühle wahrnehmen und ausdrücken
Menschen im AS erleben Gefühle ebenso intensiv wie andere Menschen. Manche haben jedoch Schwierigkeiten, eigene Gefühle zu erkennen, zu benennen oder auszudrücken. Auch die Gefühle anderer Personen sind nicht immer leicht zu verstehen. Dadurch können Missverständnisse entstehen, obwohl echtes Mitgefühl vorhanden ist. Personen im AS wirken manchmal distanziert, obwohl sie Gefühle und Mitgefühl durchaus erleben.

Energiemanagement und Erschöpfung
Der Alltag kann für Menschen im AS sehr viel Energie beanspruchen. Soziale Situationen, Sinneseindrücke, Veränderungen oder das ständige Anpassen an Erwartungen anderer können zu starker Erschöpfung führen. Viele benötigen deshalb regelmässige Rückzugsmöglichkeiten und Erholungsphasen.

Gesichtsblindheit (Prosopagnosie)
Prosopagnosie, auch Gesichtsblindheit genannt, bezeichnet Schwierigkeiten beim Erkennen von Gesichtern. Betroffene können vertraute oder unbekannte Personen nicht immer anhand ihres Gesichts identifizieren. Stattdessen orientieren sie sich beispielsweise an Stimme, Frisur, Kleidung, Körperhaltung oder charakteristischen Bewegungen. Dies kann im sozialen Alltag zu Unsicherheiten und Missverständnissen führen.

Das macht mich als Person aus

Zum Beispiel: meine Stärken, Ressourcen, Besonderheiten aus meinem Alltag.

Diese persönliche Themen möchte ich noch erwähnen

Zum Beispiel: gesundheitliche Beschwerden, psychische Begleiterscheinungen, Umgang mit dem eigenen Körper und Geschlecht:

Wünsche an mein Umfeld

Dies sind meine grössten Wünsche an alle Personen, mit denen ich im Kontakt bin:

«Autismus ist Segen UND Fluch.
Ich bemerke wunderschöne Dinge,
wie den Krabbelkäfer im Gras,
aber nicht, dass die Wiese,
auf der das Gras wächst, ein Fussballfeld ist.»

Andreas, Jugendlicher im Autismus-Spektrum

Anders stark:
Was Menschen im AS auszeichnet

– Blick fürs Detail, logisches Denken, Genauigkeit

– Verlässlichkeit, Effizienz, Ehrlichkeit

– Kreative Ideen, Andersdenken

– Hohe Motivation und Ausdauer

– Tiefes Wissen bei Spezialinteressen

– Loyalität, Authentizität, Vertrauenswürdigkeit

Bei Fragen steht autismus schweiz gerne zur Verfügung.

Unseren Mitgliedern stellen wir unsere Informationen und Dokumente gerne auch digital zum Ausfüllen zur Verfügung.

autismus schweiz
autisme suisse
autismo svizzera

Geschäftsstelle Zürich
Riedhofstr. 354, CH-8049 Zürich
+41 44 341 13 13, www.autismus.ch