

Ich-Flyer

Kindergarten- und Primarschulzeit

Ein Einblick in die individuellen Bedürfnisse
und die mögliche gezielte Unterstützung



autismus schweiz
autisme suisse
autismo svizzera

Die Herausforderungen im Schulalltag für Kinder im Autismus-Spektrum (AS) sind nicht leicht zu erkennen. Aussenstehende haben oft Mühe, Kinder mit Autismus zu verstehen und die Besonderheiten zu begreifen. Dieser Ich-Flyer soll das Umfeld informieren, wo und wie sich die individuellen Besonderheiten des Schülers/der Schülerin im AS zeigen und welche Unterstützung oder Anpassungen das betroffene Kind und sein Umfeld brauchen.

Jeder Schüler/ jede Schülerin im AS ist anders und genau so zeigt sich auch der Autismus im Alltag individuell. Beim Ausfüllen dieses Flyers setzt man sich intensiv damit auseinander, welche Auswirkungen der Autismus in verschiedenen Bereichen des Kindergarten- oder Schulalltags hat.

Mit diesen Informationen kann man schwierige Situationen präventiv erkennen, gezielter auf die individuellen Bedürfnisse eingehen und so die Kinder besser unterstützen.

Die Bedürfnisse des Kindes genauer zu kennen und Situationen mit zu vielen Reizen zu vermeiden, hilft nicht nur dem Kind, sondern dem ganzen Umfeld, weniger gestresst zu sein.

Wenn alle Beteiligten genau Bescheid wissen, können gemeinsam Lösungen gefunden werden. Viele kleine Schritte, klare Strukturen und eine Reizverminderung können Situationen häufig entspannen.

Allgemeine Hinweise:

Mit «Stress» sind Situationen gemeint, in denen sich ein Kind überfordert fühlt oder wenn alles zu viel wird. Dies kann zum Beispiel sein, wenn das Kind nicht weiss, was als nächstes kommt und deshalb blockiert ist. In solchen Momenten kann das Kind plötzlich wütend werden und nur noch schreien oder um sich schlagen, weil es zu viel Druck oder Anforderungen ausgesetzt ist und die situative Belastung zu gross wird. Die Reaktion kann von Tag zu Tag variieren. Leider ist der Stress von aussen nicht immer erkennbar. Dies führt oft zu Unverständnis. Wichtig ist dann, die Situation ganzheitlich zu analysieren. Auch Übergänge sind oft kritische Momente. Kinder mit Autismus brauchen Vorhersehbarkeit. Dies gibt ihnen die nötige Struktur, Orientierung und die damit verbundene Sicherheit.

Wichtige Information zum Ausfüllen dieses Ich-Flyers:

Zuerst sehen Sie als Erwachsene immer eine Beschreibung des Themas in dunkelblau und gerader Schrift – dies sind wichtige Informationen, um das Kind im Autismus-Kontext zu verstehen. Sie sollen unterstützen zu erkennen, in welche Richtung gedacht werden muss.

Dann folgen konkrete Fragen in einem hellere Blau in Zusammenhang mit dem Thema und die Möglichkeit, auf die leeren Linien zu schreiben, was in dem Themenbereich auf das Kind zutrifft und in welchen Situationen sich Stress zeigt.

Falls vom Alter und der Entwicklung her möglich, besprechen Sie als Eltern und/ oder Lehrperson diejenigen Themen mit Ihrem Kind, welche Sie als wichtig und passend erachten.

Falls kein Austausch dazu möglich ist, schildern Sie das Verhalten des Kindes so genau wie möglich. Vielleicht wissen Sie als Eltern bereits von zuhause, wo es Herausforderungen und Stress gibt – es ist wichtig, dass Sie diese Informationen einbringen.

Dies ist der «Ich-Flyer» von

Das macht mich als Kind im AS besonders (falls richtig, ankreuzen):

- ☐ Detailgenauigkeit: Ich kann mich oft sehr gut auf Details konzentrieren und Fehler erkennen, die anderen entgehen.
- ☐ Logisches Denken: Ich habe eine ausgeprägte Fähigkeit zum logischen und analytischen Denken.
- ☐ Gedächtnis: Mein aussergewöhnliches Gedächtnis kann sich gut Fakten, Daten oder spezifische Informationen merken.
- ☐ Visuelles Denken: Ich denke und lerne visuell und habe ein gutes räumliches Vorstellungsvermögen.
- ☐ Ehrlichkeit und Direktheit: Meine Kommunikation ist direkt und ich bin sehr ehrlich.
- ☐ Ausdauer: Wenn ich an einem Thema oder an einer Aufgabe interessiert bin, kann ich eine enorme Ausdauer aufbringen.
- ☐ Kreativität: Ich bin kreativ und zeichne mich durch meine innovativen Ideen aus.

Ausserdem zeichnen mich diese Stärken aus:

Spezialinteressen

Die Interessen von Kindern im AS sind häufig auf bestimmte Gebiete ausgerichtet. Sie können sich stundenlang und immer wieder mit einem Thema auseinandersetzen. Sie lernen zum Beispiel Fakten auswendig oder sammeln skurrile Dinge. Spezialinteressen können im Unterricht gezielt als Brücke zum Lernen eingesetzt werden, weil dadurch ein abstrakter Lernstoff sinnvoll erscheint.

Dies sind meine Spezialinteressen:

Auf diese Weise könnte man sie im schulischen Kontext positiv nutzen:

Dies sind allgemeine Informationen, die mein Umfeld wissen sollte – Besonderheiten, welche durch meinen Autismus ausgelöst werden.

Reizüberflutung

Manche Kinder im AS nehmen Reize viel stärker wahr. Dadurch sind sie oft empfindlicher auf Lärm, Licht, Bewegungen, Geräusche, Gerüche oder Körperkontakte (zum Beispiel in engen Zimmern, im Gang) – es kann zu einer Reizüberflutung kommen.

Ihr Filtermechanismus für Reize funktioniert schlecht oder gar nicht. Dies führt dazu, dass wesentlich mehr Umweltreize auf einen Menschen mit Autismus einprasseln als auf eine nicht-autistische Person. Das Gehirn wird ausserordentlich belastet. Das Leben ausserhalb der sicheren und ruhigen vier Wände, also zum Beispiel auf dem Schulweg, im Unterricht oder in der Pause ist oft sehr anstrengend und ermüdend – viele Kinder sind davon schnell erschöpft.

Diese Situationen und/oder diese Reize lösen bei mir eine Überflutung aus:

Diese Massnahmen helfen mir:

Soziale Interaktion

Kinder im AS haben Schwierigkeiten beim Initiieren, Aufrechterhalten und Beenden von sozialen Interaktionen. Jemanden anzusprechen, etwas zu fragen oder bei einem Spiel mitzumachen kann eine grosse Herausforderung sein. Ein passives, abwartendes Verhalten oder Nicht-Antworten weist nicht zwangsläufig auf mangelndes Interesse an anderen hin. Auch fällt es manchmal schwer, herauszufinden, wann ein Gespräch oder eine Begegnung fertig ist. Diese Verunsicherungen lösen Ängste aus und können die autistischen Verhaltensweisen (z.B. nicht antworten können) verstärken.

Diese Situationen im Kontakt mit anderen Personen / Kindern können für mich Stress auslösen:

Dies hilft in diesen Situationen - dies gibt mir Sicherheit:

So kommuniziere ich / Das hilft mir im Kontakt mit anderen Personen:

Veränderungen / Rituale, feste Regeln und Abläufe / ritualisierte Handlungen

Kinder im AS sind oft darauf fixiert, ihre äussere Umgebung und ihren Tagesablauf möglichst gleichbleibend zu gestalten. (Plötzliche) Veränderungen können sie überfordern, sehr nervös machen oder panische Reaktionen hervorrufen. Veränderungen, wie beispielsweise eine Änderung im Stundenplan, überfordern oder verunsichern viele. Für Betroffene kann es z.B. herausfordernd sein, wenn sich Gegenstände nicht mehr an ihrem gewohnten Platz befinden, etwas eine andere Farbe hat oder die Sitzordnung geändert wird. Ebenso kann ein unangekündigter Besuch oder spontaner Ortswechsel grossen Stress verursachen.

In diesen Situationen braucht es meistens Unterstützung von aussen (z.B. durch Visualisierungen), welche Sicherheit, emotionalen Halt und Orientierung gibt. Rituale, klare Abläufe und feste Regeln geben Kinder im AS Sicherheit.

In diesen Situationen brauche ich Unterstützung, diese Momente sind besonders stressbeladen:

Dies gibt mir Sicherheit und reduziert den Stress:

Detailwahrnehmung

Kinder im AS nehmen kleinste Details intensiver wahr, oft haben sie Mühe, den Gesamtzusammenhang zu erfassen. So bleiben sie manchmal an einem ausgewählten Detail hängen, wie z.B. an einem Wort oder Geräusch, an einer Lichtreflexion, an einer Bewegung, einem Geruch, einem Farbfleck usw. Deshalb kann es sein, dass eine Reaktion (viel) später kommt oder eine erwartete Reaktion nicht eintritt. Oft ist es unterstützend, wenn Reize reduziert, wichtige Informationen (z.B. visuell) hervorgehoben und Gesprächsanteile kurzgehalten werden.

In diesen Situationen werde ich besonders schnell abgelenkt:

Diese Reize lösen in mir Unbehagen oder Stress aus:

So kann man mich unterstützen:

Situationen im Kindergarten und Schulalltag

In diesen Situationen im normalen Kindergarten- und Schulalltag kann Stress entstehen. Vor, während und nach einem Kindergarten- oder Schultag kann es viele Situationen geben, die stressig sein können. So zum Beispiel zu Hause am Morgen bei den Vorbereitungen, auf dem Schulweg oder im Unterricht selbst. Mögliche Momente für Stress können in den verschiedenen Räumen (z.B. durch die Sitzplatzgestaltung), bei Raumwechseln in der Pause (Pausengestaltung) oder im Sportunterricht (Garderobe, Sport- oder Schwimmhalle) entstehen. Ebenso bei Aufgaben, Projekten und im Freispiel.

In diesen Situationen entsteht Stress für mich:

So kann dieser Stress reduziert oder verhindert werden:

Belastende Momente können auch in nicht alltäglichen Situationen entstehen

Dies können ungewohnte oder unvorhersehbare Ereignisse wie Sporttage, Schulreisen, externe Wochen, externe Mahlzeiten, Stellvertretungen, Praktikant:innen oder andere Ersatzpersonen sein.

Diese nicht alltäglichen Situationen sind für mich unangenehm:

So kann man mich in herausfordernden Situationen unterstützen:

Mein Tag auf einen Blick

Der Schulalltag ist für Kinder im AS mit vielen Herausforderungen verbunden. Hier sind Situationen aufgelistet - kreuzen Sie diejenigen an, in denen am meisten Stress entsteht. Versuchen Sie diese Situationen zu reduzieren oder angenehmer zu gestalten. Dazu finden Sie Ratschläge und Platz für persönliche Tipps.

Übergang «Haus verlassen»

- ☐ Vorhersehbarkeit geben, Ablauf visualisieren (Fotos vom Schulhausplatz, Schulzimmer und Lehrpersonen etc.). Stundenplan mitgeben und aktuellen Schultag mit einer Klammer markieren

☐

Die Organisation des Schulalltags

- ☐ Pack-Plan mit den benötigten Materialien für den nächsten Tag zusammenzustellen

☐

Schulweg

- ☐ Der Schulweg mit Bildern z.B. von Häusern/Strassen visualisieren

☐

Schulhaus

- ☐ Mögliche Fragen klären: Wo muss das Kind hinstehen, wenn es warten muss? In welches Schulzimmer muss das Kind? Wo und was kann das Kind spielen? Idee: Ein Kreuz auf dem Boden gibt einen Hinweis, an welcher Stelle auf den Einlass ins Schulzimmer gewartet werden soll.

☐

Garderobe

- ☐ Foto vom Garderobenplatz machen und vorbereiten, was dort passiert

- ☐ Genügend Garderobenplatz bereitstellen

☐

Allgemeine Tipps für den Unterricht

- ☐ Schultag und damit verbundene Schulfächer besprechen und visualisieren
- ☐ Fotos von Lehrpersonen (auch Teamteaching), welche an diesem Tag unterrichten ☐ Schulzimmer: Platzwahl möglichst immer gleich, möglichst reizarm. Wo nötig, Markierungen machen
- ☐ Rückzugsmöglichkeiten und Pausen gemeinsam abmachen und entsprechende Materialien bereitlegen

☐**Tipps für die Pausen**

- ☐ Sitzplatz markieren, Pausen strukturieren, Auswahl der Tätigkeiten geben, Rückzugsorte besprechen

☐**Hausaufgaben, Termine und Aufträge**

- ☐ Vorgängig eine Hausaufgaben-Checkliste ausdrucken und abgeben / Checklistenbenötigtes Schulmaterial
- ☐ Wichtige Informationen schriftlich abgeben

☐**Heimweg**

- ☐ Vorhersehbarkeit geben, Ablauf des Heimwegs visualisieren

☐**Übergang «nach Hause kommen und zuhause sein»**

- ☐ Kommunikation aufs Wesentliche beschränken, Anforderungen auf ein Minimum reduzieren
- ☐ Wo, wann und in welcher Form braucht es Erholungszeit

☐**Mein Notfallkoffer**

Es gibt für jede Person Verhaltensweisen und Dinge, die sie ausübt, um sich zu beruhigen. Hier ein paar Beispiele: Manche schaukeln gerne, flattern mit den Armen, hüpfen auf und ab, hören Musik, ziehen sich mit einem Buch zurück, knabbern ein paar Nüsse, legen sich unter eine Gewichtsdecke, kuscheln mit einem Plüschtier oder rennen dreimal ums Haus. Wenn Sie von aussen merken, dass das Kind in Anspannung gerät, können Sie ebenfalls stressreduzierende Möglichkeiten anbieten: z.B. eine Pause machen, Reize oder Anforderungen reduzieren, etc.

Dieses Vorgehen oder diese Dinge helfen mir, mich zu beruhigen:

Diese Tätigkeiten helfen mir, mich selbst zu regulieren:

Diese hilfreichen Regulationshilfen kann mir mein Umfeld anbieten:

«Denken Sie daran eine autismusfreundliche Umgebung zu schaffen, angepasst an die sozialen, sprachlichen und kognitiven Fähigkeiten des Kindes. Um dies zu erreichen, ist es wichtig, dass Lehrpersonen Zugang zu Informationen und Fachwissen über Autismus haben und an entsprechenden Fortbildungsmassnahmen teilnehmen.»

*(Prof. Dr. Tony Attwood, AU,
übersetzt aus dem Englischen)*



autismus schweiz
autisme suisse
autismo svizzera

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

