



Tipps für die Weihnachtszeit für Familien mit Kindern mit Autismus

Weihnachtszeit – schön, speziell und manchmal einfach nur anstrengend.

Für viele ist sie voller Überraschungen und schöner Momente, Menschen mit Autismus sind aber oft gestresst durch die vielen Aktivitäten und Eindrücke.

Fällt ihre Routine weg und werden sie ständig mit neuen, unerwarteten Situationen konfrontiert, braucht es rechtzeitige Informationen über alle Änderungen und speziellen Aktivitäten.

Hier einige Hinweise, die Ihnen helfen sollen, die Weihnachtszeit gut zu überstehen.

Vorbereitung auf Aussergewöhnliches und Unbekanntes



Seien Sie sich klar darüber, welche Änderungen oder Anlässe (zum Beispiel im Stundenplan, Aktivitäten wie Kerzenziehen, Weihnachtsanlass etc.) in den Tagen bis zu und an Weihnachten stattfinden werden. **Verwenden Sie visuelle Hilfsmittel** wie Pläne und Bilder, um ihr Kind auf Veränderungen und Abläufe vorzubereiten. Setzen Sie TimeTimer oder andere visuelle Hilfsmittel ein, damit das Kind mit Autismus weiss, wie lange ein Anlass oder eine Aktivität dauert. Bereiten Sie Ihr Kind vor und

halten Sie sich an die Abmachungen. Denken Sie daran, keine Überraschung ist die «richtige» Überraschung.

Visuelle Hilfsmittel wie Fotos können auch eingesetzt werden, um Enttäuschungen oder Missverständnissen entgegenzuwirken. Sie können zum Beispiel schon vorher Fotos Ihres Kindes auf diejenigen Päckli kleben, die als Geschenk für Ihr Kind gedacht sind.

Verwenden Sie Social Stories™

Social Stories™ können in der Weihnachtszeit eingesetzt werden, um ungewöhnliche, schwierige oder verwirrende Situationen zu klären. Sie zeigen auf, was Menschen in bestimmten Situationen fühlen, denken oder machen. Sie vermitteln soziale Konzepte und Fähigkeiten und unterstützen so nicht nur Betroffene, sondern indirekt auch Angehörige.

Schreiben Sie Social Stories™ um Weihnachtstraditionen, Erwartungen und soziale Regeln (z.B. Danke sagen, begrüßen) oder Abläufe etc. verständlicher zu machen; das neue Verständnis kann positive Auswirkungen auf das Verhalten von Betroffenen haben und so Überforderungen der ganzen Familie vorbeugen.

Folgender Link führt zur deutschen Version von Carol Grays *The New Social Story Book*:
<http://autismusverlag.ch/buecher/sachbuecher/168/gray-carol-das-neue-social-story-buch?c=39>

Rückzugsmöglichkeiten

Die vielen Menschen, Lichter, Gerüche und aussergewöhnlichen Anlässe können zu Überforderungen führen. Betroffene müssen Rückzugsmöglichkeiten haben und wissen, dass sie sich zurückziehen dürfen. Gefühlsskalen oder Gefühlspläne können eingesetzt werden, um visuell zu zeigen, wer helfen kann oder was gemacht werden kann, bevor es zu einer Eskalation kommt (ein Beispiel einer Gefühlsskala finden Sie auch in unseren Materialien).

Denken Sie daran, Rückzugsmöglichkeiten müssen nicht unbedingt eine Raumänderung beinhalten. Eine Rückzugsmöglichkeit kann auch eine soziale Rückzugsmöglichkeit sein. Während sich die Familienmitglieder im Wohnzimmer zusammen unterhalten, darf der Mensch mit Autismus zum Beispiel einen Kopfhörer anziehen und sein Lieblingsheft anschauen. Dies erlaubt einen Rückzug aus den sozialen Interaktionen.

Auch das Umfeld muss vorbereitet werden

Während der vorweihnachtlichen Zeit und Weihnachten trifft man sich vermehrt mit Freunden und Familie. Es ist einerseits wichtig, das Kind auf Besuch gut vorzubereiten (erwartet und unerwartet), informieren Sie andererseits auch Ihre Familie und Freunde über die Besonderheiten Ihres Kindes. Erklären Sie, was für Ihr Kind mit Autismus schwierig ist und dass es spezielle Regeln braucht, die Ihrem Kind den Anlass erleichtern werden (zum Beispiel, dass Sie Ihrem Kind erlauben, sich zurückzuziehen). Sprechen Sie im Voraus potenziell schwierige Situationen und Verschiedenheiten an, um Familie und Freunde vorzubereiten und **Verständnis zu fördern**.

Eine Stärke von Kindern mit Autismus ist zum Beispiel ihre Ehrlichkeit. Es kann an Weihnachten gut vorkommen, dass ein Kind mit Autismus direkt sagt oder zeigt, dass es ein Geschenk nicht gut findet. Erinnern Sie in diesem Fall die Familienmitglieder daran, solch ehrliche Aussagen nicht persönlich zu nehmen – diese Aussagen haben nichts mit dem Gefühl gegenüber der Person zu tun.



Wie kann man Sicherheit geben und Stress minimieren?

Ob Sie zu Hause feiern oder bei Verwandten, geben Sie dem Kind die Möglichkeit sich zu beschäftigen. Das Kind muss wissen, was es zu welcher Zeit machen kann. Ob Beschäftigung mit dem Spezialinteresse oder eine klare Aufgabe, die den Fähigkeiten oder Interessen des Kindes entspricht, solch eine Beschäftigung bietet Sicherheit und kann Stress reduzieren.

Auch Spielsachen und Apps, die sensorische Bedürfnisse befriedigen (z.B. Regenbogenspiralen, Stressbälle, Kaleidoskope etc.), sind geeignet und hilfreich, um Kinder mit Autismus zu beschäftigen. Beschäftigungen, die sensorisch stimulieren (zum Beispiel «Klassische Musik hören» oder mit Sandknete spielen), wirken beruhigend und helfen somit bei der Bewältigung einer Situation.

Die Weihnachtszeit kann für Sie eine zusätzliche Herausforderung sein. Holen Sie sich Hilfe und Unterstützung, falls nötig. Als Mitglied von ads können Sie unsere Beratungsstelle kostenlos nützen.

Dezember 2020, Beratungsstelle ads und Regula Buehler (GL ads)