



Autismus-Spektrum-Störungen

hilft,
vermittelt und
verbindet

autismus

deutsche schweiz

Verein für Angehörige, Betroffene und Fachleute

Autismus-Spektrum-Störungen

Autismus-Spektrum-Störungen (ASS) und die dafür typischen Symptome

■ Seite 6

Formen des Autismus-Spektrums

■ Seite 8

Die andere Seite des Autismus

■ Seite 11

Autismus-Spektrum-Störungen erkennen

Die Diagnose

■ Seite 14

Autismus-Spektrum-Störungen zeigen sich sehr unterschiedlich

■ Seite 16

Der Umgang mit Autismus-Spektrum-Störungen

Mögliche Hilfe und Behandlungsansätze

■ Seite 20

Was können Angehörige oder das Umfeld tun?

■ Seite 22

Als Betroffene/r brauche ich...

■ Seite 24



«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 mit Autismus



Autismus-Spektrum- Störungen

Autismus-Spektrum-Störungen (ASS) und die dafür typischen Symptome

Der Begriff «Autismus» kommt aus dem Griechischen und bedeutet «sehr auf sich bezogen sein». Von Leo Kanner und Hans Asperger wurde der Begriff erstmals für Kinder mit einer tiefgreifenden Entwicklungsstörung verwendet. Autistische Störungen können sich ganz unterschiedlich zeigen. Heute spricht man von Autismus-Spektrum-Störungen (ASS).



«Manche Geräusche
schmerzen meine
Ohren so, wie wenn
der Bohrer beim Zahn-
arzt einen Nerv trifft.»

Temple Grandin

Menschen mit einer Störung aus dem Autismus-Spektrum nehmen ihre Umwelt anders wahr (autistische Wahrnehmung). Sie können sich nur mit Mühe in andere Menschen einfühlen und adäquat mit ihnen kommunizieren. Sie können die Stimmung ihres Gegenübers aus dessen Gesicht schlecht erkennen. Kontakte werden eher vermieden. Gerne befassen sie sich mit einem Spezialgebiet. Sie haben Schwierigkeiten, sich auf Neues einzustellen und den Wunsch, Alltagsabläufe immer gleich zu gestalten (Rituale). Oft orientieren sie sich an Details und haben Mühe, eine Situation ganzheitlich zu erfassen. In vielen Fällen sind die Betroffenen in ihren Bewegungen eher ungeschickt.

Über- oder Unterempfindlichkeiten auf Licht, Gerüche, Geräusche oder Berührung.

gen sind häufig. Sie zeigen sich z.B. als Faszination für Licht oder glänzende Oberflächen, als Angstreaktionen bei speziellen Geräuschen, als Vorliebe für intensive Körperkontakte oder als auffälliges Beriechen oder Erasten von Oberflächen und Gegenständen. Diese Über- oder Unterempfindlichkeiten (die autistische Wahrnehmung) führen dazu, dass Kinder oder Erwachsene aus dem Autismus-Spektrum grosse Probleme haben, ihre Umwelt als sinnvolles Ganzes zu verstehen. Das Erreichen von Lernerfolgen wird dadurch erschwert. Diese autistischen Merkmale können sehr ausgeprägt sein, was die Entwicklung eines Kindes massgeblich behindert. Die Merkmale treten meistens bereits in den ersten drei Lebensjahren auf. Sind die Merkmale weniger deutlich erkennbar, fallen sie dem Umfeld der Betroffenen oder auch der Person selbst oft erst später auf. Die dann gestellte Diagnose ist auch unter dem Namen Asperger-Syndrom bekannt. Die Symptome sind von Person zu Person sehr unterschiedlich und verän-

dern sich in ihrer Ausprägung im Laufe der Entwicklung.

Allgemein gilt:

Die Ursachen von Autismus-Spektrum-Störungen sind bis heute nicht vollständig geklärt. Bei der Entstehung spielen mit Sicherheit mehrere Faktoren eine Rolle. Genetische Einflüsse und biologische Abläufe vor, während und nach der Geburt können die Entwicklung des Gehirns beeinträchtigen und die Autismus-Spektrum-Störung auslösen. Sie entsteht nicht durch Erziehungsfehler oder familiäre Konflikte. Mit gezielter Förderung und Unterstützung können Menschen mit Autismus ihre Fähigkeiten entwickeln und dadurch besser in die Gesellschaft integriert werden.

Bis etwa 1980 wurden nur schwer betroffene Kinder mit frühkindlichem Autismus als «autistisch» diagnostiziert. Mit dem Konzept der Autismus-Spektrum-Störungen wurde die Diagnose häufiger gestellt. Neuere Untersuchungen zeigen, dass ca. **1%** der Schweizer **Bevölkerung** von einer Autismus-Spektrum-Störung **betroffen ist** (Knaben oder Männer häufiger als Mädchen und Frauen).

Formen des Autismus-Spektrums

Frühkindlicher Autismus

Die vom amerikanischen Kinderpsychiater Leo Kanner 1943 beschriebenen Kinder erhielten die Diagnose frühkindlicher Autismus. Man kennt deshalb auch den Namen Kanner-Autismus. Kanners Beschreibung und Definition hat lange das Bild des frühkindlichen Autismus geprägt.

Bei den betroffenen Kindern sind Auffälligkeiten in drei Bereichen vorhanden:

- **In der Sprache und der Kommunikation:**
z.B. verspätete oder fehlende Sprachentwicklung oder Verlust von vorhandener Sprache, häufiges Wiederholen von Wörtern oder Sätzen.
- **Auffälligkeiten der sozialen Interaktionen:**
z.B. Besonderheiten im Blickkontakt, Mimik und Gestik, wenig Interesse an anderen Personen oder ungeschickte

Formen der Kontaktaufnahme, fehlendes Verständnis für Abläufe innerhalb von Gruppen.

- **Eingeschränkte, repetitive und stereotype Verhaltensmuster, Interessen und Aktivitäten:**

z.B. Drehen an Rädern von Spielzeugautos, Aufreihen von Gegenständen, auffällige Hand- oder Körperbewegungen, Festhalten an Gewohnheiten, Mühe mit Programmänderungen.

Erste Hinweise sind oft ab einem Alter von 12 Monaten vorhanden. Mit 2–2½ Jahren kann in der Regel eine zuverlässige Diagnose gestellt werden. Kinder mit frühkindlichem Autismus zeigen oft einen allgemeinen Entwicklungsrückstand.

Atypischer Autismus

Sind bei Kindern mit einer autistischen Störung die Symptome nicht in allen drei genannten Bereichen vorhanden, sind sie erst später deutlich geworden oder nicht sehr ausgeprägt, spricht man von atypischem Autismus.

Bei Kindern mit frühkindlichem oder atypischem Autismus ist auch der allgemeine Entwicklungsstand und ihr Funktionsniveau im Alltag von grosser Bedeutung. Man unterscheidet deshalb «high» und «low» functioning Autismus, die Grenze liegt bei einem IQ von etwa 70.

Asperger-Syndrom

Der Wiener Kinderarzt Hans Asperger hat über Kinder geschrieben, die vor allem grosse Probleme hatten, sich in Gruppen zurecht zu finden.

Kinder mit Asperger-Syndrom zeigen in den ersten Lebensjahren eine normale sprachliche und kognitive Entwicklung. Ihre Probleme werden oft erst deutlich, wenn sie mehr Zeit mit anderen Kindern verbringen. Auch sie zeigen Auffälligkeiten in verschiedenen Bereichen:



- **Beeinträchtigung des sozialen Verhaltens:**
z.B. eingeschränktes Interesse an Gleichaltrigen, Schwierigkeiten, sich in Andere hineinzusetzen, oft ungeschickter sozialer Umgang mit anderen Menschen.
- **Sprach- und Sprechauffälligkeiten:**
z.B. eine altkluge, pedantische Ausdrucksweise oder eine besondere Sprachmelodie, wörtliches Verständnis und dadurch Mühe mit Ironie oder Wortspielen.
- **Auffälligkeiten in der nonverbalen Kommunikation:**
z.B. im Blickkontakt oder im Einsatz von Mimik und Gestik.
- **Ausgeprägte Interessen,**
die viel Zeit beanspruchen, repetitiv ausgeübt werden und oft einen eher technischen Charakter haben, z.B. Vorliebe für Formeln, Fahrpläne, technische Details, historische Daten oder Ähnliches; Mädchen und Frauen interessieren sich oft auch für Leute mit speziellen Begabungen oder für einzelne Tierarten.

Daneben gibt es häufig Schwierigkeiten, sich auf Neues einzustellen und den Wunsch, Alltagsabläufe immer gleich zu gestalten (Rituale). In vielen Fällen sind die Betroffenen in ihren Bewegungen ungeschickt. Sie reagieren oft überempfindlich auf grelles Licht, spezielle Geräusche, Gerüche oder Berührungen.

Im Gegensatz zu den anderen autistischen Formen werden die Probleme der betroffenen Kinder oder Jugendlichen oft erst im Kindergarten oder in der Schule deutlich – manchmal sogar erst im Erwachsenenalter. Die Wahrnehmung und das Denken von Menschen mit Asperger-Syndrom unterscheidet sich stark von dem der «neurotypischen» Menschen. Diese sind in der Lage, sich in einer neuen Situation schnell einen Überblick zu verschaffen, während «Aspies» (so nennen sich Menschen mit Asperger-Syndrom selber) oft viele Details wahrnehmen und dann versuchen, ein System dahinter zu erkennen. Sie haben oft auch ein sehr gutes Gedächtnis für diese Details.

Der Begriff «Autismus-Spektrum-Störung»

Viele Untersuchungen haben gezeigt, dass sich Fachleute in der Regel einig sind, wann eine Autismus-Diagnose gestellt wird, bezüglich der Unterdiagnose (z.B. frühkindlich, atypisch, Asperger) aber oft unterschiedlicher Meinung waren. Die amerikanischen Autismus-Spezialisten haben deshalb entschieden, in ihrem Diagnose-System DSM-5 nur noch die Diagnose «Autismus-Spektrum-Störung» (ASS) zu verwenden. Um die betroffenen Personen noch genauer zu beschreiben, wird festgehalten, ob eine ASS mit oder ohne Sprachstörung, geistiger Beeinträchtigung oder zum Beispiel Epilepsie vorliegt. Der Schweregrad der autistischen Störung wird über den Unterstützungsbedarf des Betroffenen beschrieben (tief, mittel oder hoch). Das von der Weltgesundheitsorganisation und in der Schweiz verwendete Diagnose-System ICD-10 wird vermutlich 2019 durch das ICD-11 abgelöst. Darin wird es ebenfalls nur noch die Hauptdiagnose Autismus-Spektrum-Störung geben.





Die andere Seite des Autismus

Bisher war die Rede mehrheitlich von Schwierigkeiten und Problemen, mit denen autistische Menschen im Alltag zu kämpfen haben. Sie haben aber auch **viele Stärken**.

Menschen aus dem autistischen Spektrum sind in der Regel ehrlich und in ihrer Kommunikation offen und direkt. Hintergedanken und Lügen sind ihnen fremd. Wenn sie sich für ein Thema oder eine Tätigkeit interessieren, können sie sich mit grosser Begeisterung und Ausdauer darin vertiefen und sich viel Wissen und Fertigkeiten aneignen. Damit verbundene Tätigkeiten führen sie gewissenhaft und konzentriert durch. Bei Arbeiten, bei denen Genauigkeit und Sinn für Details gefragt sind, haben Menschen aus dem Autismus-Spektrum gute Chancen, sich weiter zu entwickeln. Erfolgsversprechend ist die Verknüpfung des Spezialinteressens mit Ausbildung und Beruf.



Autismus-Spektrum- Störungen erkennen

Die Diagnose

Meist sind es die Eltern, die sich wegen der Entwicklung ihres Kindes oder Jugendlichen Sorgen machen und den Eindruck haben, dass «etwas nicht stimmt». Es kommt aber auch vor, dass Fachpersonen, die das Kind in einer Gruppe sehen, als erste einen Verdacht äussern. Jugendliche und Erwachsene vermuten manchmal zuerst selbst, dass eine autistische Störung vorhanden sein könnte, z.B. wenn sie entsprechende Informationen oder Fragebögen im Internet gefunden haben. Wenn ein Kind mit dem Verdacht auf Autismus untersucht wird, entdecken Eltern manchmal bei sich oder dem Partner/der Partnerin Ähnlichkeiten.

Es gibt keinen spezifischen Test, mit dem die Diagnose einer Autismus-Spektrum-Störung gestellt werden kann. Die Diagnose

beruht auf genauen Angaben zur bisherigen Entwicklung, dem aktuellen Befinden und Verhalten der Person. Bei Kindern werden dazu in erster Linie die Eltern befragt, oft aber auch Fachpersonen, die das Kind aus Krippe, Schule oder aus Therapien kennen. Auch bei erwachsenen Personen sollten die Eltern, wenn möglich, zur Entwicklung befragt werden. Die betroffene Person muss selbst ausführlich über ihr früheres und aktuelles Leben Auskunft geben. Falls vorhanden können enge Freunde oder Lebenspartner/innen einbezogen werden.

Bei Kindern ergänzen strukturierte Spielbeobachtungen die Untersuchung. Es ist oft hilfreich, das Kind in einer Gruppensituation zu erleben. Bei Jugendlichen und Erwachsenen werden neben den inhaltlichen Aussagen vor allem Aspekte der nonverbalen





- ◀ *Auch bei einer Verdachtsdiagnose sollte nicht unnötig Zeit verstreichen und gezielte Fördermassnahmen für die Betroffenen so früh wie möglich beginnen.*

Kommunikation, der Gegenseitigkeit im Gespräch und des sozialen Verständnisses beurteilt.

Um eine zuverlässige Diagnose stellen zu können, müssen sich Fachpersonen spezifisch weitergebildet haben und solche Untersuchungen regelmässig durchführen. Bei Kindern mit frühkindlichem Autismus kann die Diagnose in der Regel im Alter von 2–2½ Jahren gestellt werden. Bei Kindern mit Asperger-Syndrom werden die Probleme meist erst im Kindergarten- oder Schulalter deutlich. Bei Erwachsenen sind die autistischen Symptome manchmal durch Depressionen, Ängste oder Zwänge überlagert, was die Diagnose erschwert.

Die richtige Diagnose ist Voraussetzung für eine Autismus-spezifische Unterstützung und Förderung. Jugendlichen und Erwachsenen kann sie helfen, ihre Probleme im Alltag besser zu verstehen und nach neuen Wegen zu suchen. Eltern, Freunde und Lebenspartner, aber auch Lehrpersonen oder Arbeitgeber können sich Informationen zu ASS beschaffen und dadurch besser auf Menschen mit Autismus eingehen.

Autismus-Spektrum-Störungen zeigen sich sehr unterschiedlich

Personen mit autistischer Wahrnehmung haben gewisse Gemeinsamkeiten. Trotzdem ist jeder Mensch (ob Kind, Jugendlicher oder Erwachsener) anders und auch die typischen Symptome können sich, wie in den folgenden Beispielen, ganz unterschiedlich äussern.

Kommunizieren und sprechen

Timo kann gar nicht sprechen. Clara redet ohne Unterbruch über ihr Lieblingsthema und wiederholt sich oft – sie merkt nicht, dass sie ihre Mitmenschen damit langweilt. Eric redet gerne über die Themen, von denen er viel weiss – er wirkt altklug und andere finden ihn oft belehrend. Simone braucht immer sehr lange, bis sie eine Frage beantworten kann.

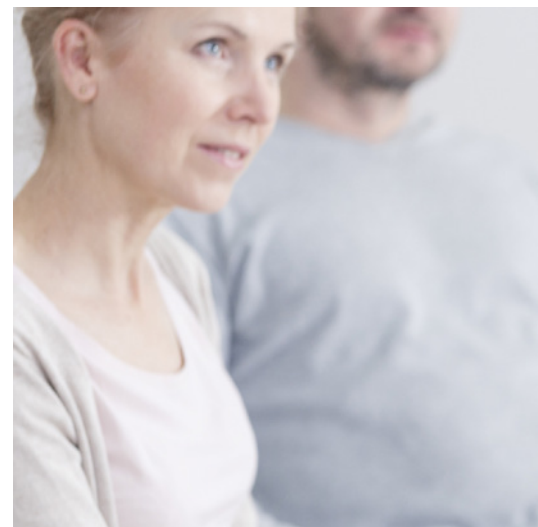
Soziale Interaktionen

Céline will immer und überall dabei sein, damit sie nichts verpasst. Sandro versteht die Regeln der Gruppenspiele nicht und

kann sich nicht aktiv beteiligen. Marie weiss nicht, wie sie jemanden ansprechen oder ein Gespräch mit jemand Fremdem beginnen soll. Fynn scheint oft abwesend oder unaufmerksam zu sein.

Kontakt aufnehmen

Mia fällt es schwer, jemandem in die Augen zu sehen – sie beobachtet lieber aus dem Augenwinkel. Jonas hat keine Hemmungen, stellt indiskrete Fragen, geht auch auf fremde Menschen zu und merkt nicht, dass man sie nicht einfach anfassen darf. Sonja weiss nicht, wie sie mit jemandem in Kontakt treten soll, Smalltalk ist für sie nicht möglich.



Überempfindlichkeiten

Sarah ist sehr geräuschempfindlich – das Brummen eines Staubsaugers versetzt sie in Panik. Bestimmte Gerüche irritieren Leon sehr, sie sind für ihn unangenehm. Einkaufen zu gehen ist für Peter sehr anstrengend. Er kann die vielen Eindrücke im Supermarkt nicht verarbeiten. Viele Berührungen, vor allem unerwartete, sind für Martin sehr unangenehm und stressen ihn.



«Ein Gespräch kann
manchmal so klingen,
als liefen mehrere
Sendungen gleichzeitig.»

Temple Grandin

Probleme mit Veränderungen umzugehen

Jeden Morgen etwas Neues anzuziehen, ist für Joël eine Überforderung. Dass Schulstunden spontan umgestellt werden, ist für Anna sehr schwierig; sie reagiert stark und unerwartet für ihr Umfeld. Luis möchte am liebsten immer das Gleiche essen. Peter nimmt immer wieder genau den gleichen Weg, um an sein Ziel zu gelangen – Bau-

stellen oder Umleitungen sind ein grosser Stress.

Ausgeprägte Interessen

Felix hat beim Spielen wenig Phantasie und dreht lieber an den Rädern seines Spielzeugautos. Sandra hat eine Vorliebe für komplizierte Puzzles und Geduldspiele. Luca interessiert sich für alles, was mit Zügen zu tun hat. Er beschäftigt sich stunden-

lang damit. Hat ein Schulfach mit seinem Spezialthema zu tun, kann Dominique sehr gute Leistungen erbringen. Tim sitzt am liebsten stundenlang vor dem Computer, spielt Games oder findet Informationen zu seinem Spezialgebiet. Paul kennt alle Arten von Standuhren.



Der Umgang mit Autismus-Spektrum- Störungen

Mögliche Hilfe und Behandlungsansätze

«Wie kann meinem Kind optimal geholfen werden?» ist für Eltern die wichtigste und gleichzeitig die schwierigste Frage.

Die Wahl der richtigen Fördermassnahmen ist immer vom Alter und Entwicklungsstand des Kindes und der Schwere der autistischen Symptome abhängig. Bei jungen Kindern mit frühkindlichem Autismus sind intensive verhaltenstherapeutische Programme am besten untersucht. Andere intensive Frühförderungen sind eher spieltherapeutisch orientiert. Alle Programme haben eine klare Struktur, es wird täglich mehrere Stunden mit dem Kind in einer 1:1 Situation gearbeitet. Damit soll die Entwicklung des Kindes möglichst breit gefördert werden.

Da die Finanzierung solcher Programme in der Schweiz bisher nicht gesichert ist, wird leider nur ein Teil der betroffenen Fami-

lien unterstützt. Bei vielen Kindern steht deshalb die heilpädagogische Frühziehung im Vordergrund. Hinzu kommen, je nach Problemen des Kindes, Logopädie, Ergotherapie oder Psychomotoriktherapie. Ältere Kinder, Jugendliche und Erwachsene wollen in erster Linie ihre sozialen Kompetenzen verbessern. Das soll ihnen helfen, das Denken und Fühlen ihrer Mitmenschen besser zu verstehen und sich in Gruppen besser zurechtzufinden. Ausserdem können sie lernen, Strategien zur Bewältigung schwieriger Alltagssituationen zu entwickeln. Viele dieser Ziele können am besten in Gruppen erlernt werden. Dort erleben Betroffene auch, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind.

Es kann aber nicht nur darum gehen, betroffene Kinder, Jugendliche oder Erwachsene «fit für ihre Umwelt» zu machen.

Die Menschen in ihrem Umfeld müssen sich Autismus-Wissen aneignen, um die Welt der Betroffenen zu Hause, in der Schule oder am Arbeitsplatz Autismus-freundlicher zu gestalten. So können die Menschen mit ASS ihre Stärken besser einsetzen und wer-



den durch ihre Schwächen weniger beeinträchtigt.

Während der Aus- und Weiterbildung haben autistische Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Form eines Nachteilsausgleichs Anspruch auf Anpassungen. In der Berufsausbildung oder am Arbeitsplatz bietet die IV berufliche Eingliederung und Unterstützungsmassnahmen an, so zum Beispiel in Form von Coaches, die Betroffene unterstützen und Arbeitgeber beraten.

Für betroffene Kinder, Jugendliche und Erwachsene müssen Autismus-spezifische und auf ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmte Unterstützungs- und/oder Förderungs-massnahmen durchgeführt werden. Von gezielten Programmen profitieren nicht nur Kinder mit Autismus; auch Jugendliche und erwachsene Menschen mit Autismus können grossen Nutzen aus Sozialtrainings oder Belastbarkeitstrainings ziehen.

Der Verein autismus deutsche schweiz hilft, berät und vermittelt bei allen Fragen zu Autismus.



«Das Leben im Autismus ist eine miserable Vorbereitung auf das Leben in einer Welt ohne Autismus. Die Höflichkeit hat viele Näpfchen aufgestellt, in die man treten kann. Autisten sind Meister darin, keines auszulassen.» Axel Brauns

Was können Angehörige oder das Umfeld tun?

- sich bei Fachpersonen Rat und Unterstützung holen
- Kontakt zu anderen betroffenen Familien suchen
- die Stärken der Betroffenen erkennen, wertschätzen und fördern
- Therapien, Sozialtrainings und Unterstützungsmassnahmen suchen, die auf die Bedürfnisse der Betroffenen zugeschnitten sind
- ruhige «Zonen» schaffen, in die sich die Betroffenen zurückziehen können
- Geduld haben, weil die Betroffenen mehr Zeit benötigen, um sich auszudrücken
- versuchen, die eigenwilligen Denkvorgänge und Reaktionen zu verstehen und einfühlsam damit umzugehen
- die Betroffenen zum Mitmachen und Mitkommen bewegen, auch wenn diese vielleicht lieber zu Hause bleiben würden
- da Übergänge für die Betroffenen eine grosse Herausforderung sind, muss das Umfeld sich lange vorher damit auseinandersetzen und die nötigen Massnahmen rechtzeitig planen
- eine Schule und später einen Ausbildungsplatz finden, wo die Betroffenen gezielt unterstützt werden
- dafür sorgen, dass Betreuungspersonen, Lehrkräfte, Fachleute, Behörden und andere Beteiligte möglichst gut informiert sind und zusammenarbeiten
- Berufsberater/innen suchen, die über Autismus Bescheid wissen
- dabei helfen, eine den speziellen Interessen und Begabungen angepasste Arbeit zu finden
- für den Arbeitsplatz eine Bezugsperson suchen, welche die Eigenheiten der Person mit ASS kennt und ihn/sie bei Entscheidungen und Schwierigkeiten unterstützt
- eine Wohnform finden, die Selbstständigkeit ermöglicht und in der Hilfestellung angeboten wird
- dabei helfen, Freizeitbeschäftigungen zu finden, die den Spezialbegabungen der Selbstbetroffenen entsprechen und die sie regelmässig mit anderen Menschen zusammenbringen



Als Betroffene/r brauche ich ...

10 Dinge, die sich Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung wünschen

Ich bin auch ein Mensch wie jeder andere

Autismus ist zwar ein Teil von mir, es ist aber nicht alles, was ich bin. Wenn ich spüre, dass man mir etwas nicht zutraut, kann ich es auch nicht versuchen.

Unterscheidet zwischen «ich will nicht» und «ich kann nicht»

Es ist nicht so, dass ich nicht auf Anweisungen hören will – ich kann sie oft nicht verstehen. Kommt zu mir und sagt klar, was ihr wollt. Nur so kann ich euch verstehen.

Ich interpretiere Aussagen wörtlich

Smalltalk, Sprichwörter, Wortspiele, Anspielungen oder Ironie verstehe ich nicht.

Hört mir zu, ich versuche zu kommunizieren

Es ist schwierig für mich zu sagen, was ich brauche, wenn ich meine Gefühle nicht beschreiben kann. Ich bin hungrig, traurig oder verängstigt und kann die richtigen Worte dafür nicht finden.

Achtet auf meine Körpersprache – die Zeichen, was mit mir los ist, sind oft sichtbar,

versucht sie zu erkennen und zu verstehen.

Verwendet Zeichnungen, zeigt mir Beispiele – ich bin ein visueller Mensch

Zeigt mir, wie ich etwas machen soll, anstatt es zu beschreiben. Visuelle Unterstützung hilft mir weiter.



Konzentriert euch auf das, was ich kann – und nicht auf das, was ich nicht kann

Wenn ich ständig das Gefühl habe, dass ich nicht gut genug bin, vermeide ich es, etwas Neues zu lernen. Sucht meine Stärken und denkt daran: Es gibt mehr als einen Weg, etwas zu machen.

Helft mir bei sozialen Interaktionen

Erklärt mir, wie ich mit anderen Kindern spielen kann oder wie man als Jugendlicher oder Erwachsener ein Gespräch beginnt. Ermutigt mich, auf Andere zuzugehen.

Bitte habt Geduld

Begleitet mich durch mein Leben und entdeckt mit mir zusammen, wie weit ich kommen kann.

Findet heraus, was meine «Ausraster» verursacht

Wenn die Belastungen für mich zu gross werden, habe ich einen Zusammenbruch oder

kann ausrasten. Findet mit mir zusammen heraus, was die Ursachen sind und wie man solche Situationen vermeiden kann. Weil ich mich nicht ausdrücken kann, reagiere ich einfach. Lebensmittelallergien oder Magen-Darm-Probleme, bestimmte Geräusche oder Gerüche oder auch Berührungen können mich zum Beispiel überempfindlich machen.

Akzeptiert und mögt mich so, wie ich bin

Denkt daran, dass ich nicht gewählt habe, Autismus zu haben. Es ist mir passiert und nicht euch. Ohne eure Unterstützung sind meine Chancen auf ein erfolgreiches Leben kleiner. Mit eurer Hilfe sind meine Chancen auf ein unabhängiges, erfolgreiches Leben viel grösser, als ihr vielleicht jemals gedacht habt.

(übernommen von Ellen Notbohm, 10 things a child with autism wishes you knew, 2012)



Autismus verstehen, mit Autismus leben können



Obwohl in der Schweiz rund 80 000 Menschen betroffen sind, ist das Verständnis für die Bedürfnisse von Menschen mit Autismus in Politik und Gesellschaft nicht ausreichend.

«Eltern sind häufig auf sich selbst gestellt, Betroffenen mangelt es an Betreuung und Akzeptanz.»

autismus deutsche schweiz: vereint Eltern, Betroffene und Fachleute, damit alle besser mit Autismus umgehen können. Werden auch Sie Mitglied!

Verein autismus deutsche schweiz

Reto Odermatt, Präsident





Menschen mit
Autismus brauchen
Unterstützung
und Engagement.

Als Elternvereinigung gegründet, ist autismus deutsche schweiz heute die offizielle vom Bundesamt für Sozialversicherungen anerkannte Autismus-Organisation. Der Verein ist ein Netzwerk für Eltern, Angehörige, Betroffene und Fachleute. Er bietet unmittelbare, unbürokratische Unterstützung und Beratung an. Der Verein organisiert Tagungen und Workshops, Informationsveranstaltungen und Autismus-freundliche Events. Zudem engagiert sich autismus deutsche schweiz in Politik und Gesellschaft und hilft Betroffenen, Angehörigen und Fachleuten weiter.

Wer Mitglied wird oder spendet, ermöglicht Menschen mit Autismus ein besseres Leben.

Spendenkonto PC 80-52832-2

 www.facebook.com/autismus.ch, www.autismus.ch

Beratung und Unterstützung

telefonisch: 044 341 13 13
per E-Mail: info@autismus.ch

autismus deutsche schweiz
Riedhofstrasse 354
CH-8049 Zürich

Spendenkonto PC 80-52832-2
 www.facebook.com/autismus.ch
www.autismus.ch

autismus **deutsche schweiz**
Verein für Angehörige, Betroffene und Fachleute

hilft,
vermittelt und
verbindet