

# ich

## Flyer für den Schul- und Ausbildungsbereich von Jugendlichen und Erwachsenen

(Oberstufe, Sekundarstufe 2 und Hochschulen)

hilft,  
vermittelt und  
verbindet

**autismus**

deutsche schweiz

Verein für Angehörige, Betroffene und Fachleute

Aussenstehende haben oft Mühe, einen Menschen mit Autismus zu verstehen und die Besonderheiten zu begreifen. Diese Broschüre kann dabei unterstützen, sich selbst besser kennenzulernen. Auch kann sie das Umfeld darüber informieren, wo und wie sich die individuellen Besonderheiten zeigen und welche Unterstützung die betroffene Person und ihr Umfeld brauchen.

Die Bedürfnisse der Betroffenen genauer zu kennen und Situationen mit zu vielen Reizen zu vermeiden, hilft nicht nur ihnen selbst, sondern dem ganzen Umfeld, weniger gestresst zu sein.

Jede\*r Schüler\*in, Auszubildende\*r oder Student\*in mit Autismus ist anders. Dieser «Ich-Flyer» für den Schul- und Ausbildungsbereich kann eingesetzt werden, um Personen aus ihrem Umfeld aufzuzeigen, wie sich der Autismus individuell im Alltag zeigt.

Mit diesen Informationen versteht man die Schüler\*innen / Student\*innen und die Lernenden besser, kann gezielter auf ihre Bedürfnisse eingehen und sie besser unterstützen, wo dies nötig ist.

Beim Ausfüllen des Flyers setzt der/die Betroffene sich damit auseinander, welche Auswirkungen der Autismus in verschiedenen Bereichen des Schul- und Ausbildungsalltags hat. Unterschiedliche Gefühle, Erfahrungen und Ansichten können beim Ausfüllen auftreten. Es ist nicht nötig, den ganzen Flyer auf einmal auszufüllen und es kann auch nützlich sein, eine Vertrauensperson beim Ausfüllen der Informationen um Hilfe zu bitten, wenn dies allein zu schwierig ist.

**Allgemeiner Hinweis:** Mit «Stress» sind Situationen gemeint, in denen du dich überfordert fühlst, wenn dir alles zu viel wird, wenn du etwas nicht (mehr) verstehst und deshalb nicht das machen kannst, was du möchtest / solltest – oder wenn du zum Beispiel nicht weisst, was als nächstes kommt und du blockiert bist. Vielleicht auch, wenn du plötzlich wütend wirst und nur noch schreien und um dich schlagen könntest, weil ein so grosses Chaos in deinem Kopf ist. Oder wenn du völlig erschöpft bist – dies alles wird unter dem Begriff «Stress» zusammengefasst.

Wichtige Information zum Ausfüllen dieses Ich-Flyers: Zuerst findest du jeweils eine Beschreibung des Themas in dunkelblau. Sie soll dir dabei helfen zu erkennen, in welche Richtung gedacht werden muss.

*Dann folgen konkrete Fragen in einem helleren Blau und in kursiver Schrift in Zusammenhang mit dem Thema. Schreibe auf die leeren Linien, was in dem Themenbereich auf dich zutrifft und in welchen Situationen sich der Stress zeigt.*

## Dies ist der «Ich-Flyer» von

Vorname und Name:

---

Allgemeine Informationen, die mein Umfeld wissen sollte – Besonderheiten, welche mein Autismus auslöst.

### Reizüberflutung

Manche Personen aus dem Autismus-Spektrum 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). Der Filtermechanismus, der dafür sorgt, dass unbewusst Reize ausgefiltert werden, funktioniert schlecht oder nicht. Dies führt dann dazu, dass wesentlich mehr Umweltreize auf einen Menschen mit Autismus einprasseln als auf eine nicht-autistische/neurotypische Person. Das Leben ausserhalb der sicheren und ruhigen vier Wände, ist oft sehr anstrengend und ermüdend, viele Betroffene sind davon schnell erschöpft.

*Was löst bei dir eine Reizüberflutung aus?*

---

---

---

---

### Soziale Interaktion

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

*Welche Situationen im Kontakt mit anderen Personen lösen bei dir Stress aus?  
Was hilft dir in der Begegnung mit anderen Menschen?  
Woran merkst du, dass du dich im Kontakt mit anderen Personen sicher fühlst?*

---

---

---

---

## Veränderungen / Rituale, feste Regeln und Abläufe

Personen aus dem Autismus-Spektrum sind oft darauf fixiert, ihre äussere Umgebung und ihren Tagesablauf möglichst gleichbleibend zu gestalten. Veränderungen können sie überfordern, sehr nervös machen oder panische Reaktionen hervorrufen. Rituale, klare Abläufe und feste Regeln geben Personen aus dem Autismus-Spektrum Sicherheit in einer oft bedrohlich erlebten Aussenwelt. Veränderungen in der Umwelt, wie z.B. Veränderungen im Stundenplan, verunsichern viele. Manchmal geraten Betroffene auch in Panik, wenn sich Gegenstände nicht mehr an ihrem gewohnten Platz befinden, etwas eine andere Farbe hat oder die Sitzordnung geändert wird. Ebenso ein unangekündigter Besuch oder spontaner Ortswechsel. In diesen Situationen braucht es meistens Unterstützung von aussen, welche Sicherheit, emotionalen Halt und Orientierung gibt.

*Was löst bei dir im Schul- oder Ausbildungsalltag Stress aus? Welche Rituale / Abläufe sollten jeden Tag gleich sein?*

*Was hilft dir, wenn plötzlich etwas anders ist, als du es gewohnt bist?*

---

---

---

---

## Detailwahrnehmung

Personen aus dem Autismus-Spektrum nehmen kleinste Details intensiver wahr, oft haben sie Mühe, den Gesamtzusammenhang zu erfassen. So bleiben sie manchmal an einem Detail hängen, wie z.B. an einem Wort oder Geräusch, an einer Lichtreflexion, 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 hervorgehoben und Gesprächsanteile kurzgehalten werden.

*Welche Details nimmst du besonders stark wahr oder in welchen Situationen nimmst du mehr Details wahr? Wie reagierst du dann?*

---

---

---

---

## Situationen im Schul- und Ausbildungsumfeld

Vor, während und nach einem Schul-/Ausbildungstag kann es viele Situationen geben, die stressig sein können. So zum Beispiel zuhause am Morgen bei den Vorbereitungen, auf dem Weg oder im Unterricht selbst. Mögliche Momente für Stress können in den diversen Räumen (z.B. dein Sitzplatz und die Sitzplatzgestaltung), bei Zimmerwechseln oder sonstigen Änderungen, in der Pause (Pausengestaltung), z.B. im Sportunterricht (Garderobe, Sport- oder Schwimmhalle) entstehen. Ebenso bei Aufgaben und Projekten.

*Wo und/oder wann erlebst du grossen Stress?  
Und wie kannst du dann unterstützt werden?*

---

---

---

---

---

---

---

---

## In diesen nicht täglichen Situationen kann für mich auch noch Stress entstehen

Zum Beispiel bei Exkursionen, externen Wochen / wenn du extern essen musst (am Mittag oder auch bei Anlässen) / beim Einsatz von Vikar\*innen / unerwarteten Referent\*innen etc.?

*In welchen nicht täglichen Situationen erlebst du grossen Stress?  
Wie kannst du dann unterstützt werden?*

---

---

---

---

---

---

---

---

## Weitere Themen oder Situationen, die für mich herausfordernd oder schwierig sind und von denen andere wissen sollten

Mögliche Themen oder Situationen können sein: Unterrichtsformen (z.B. Gruppenarbeiten) / Mobbing-situationen oder Stigmatisierung aufgrund des Autismus / das Wissen über Autismus in deiner Lernumgebung / kein Rückzugsort / Informationen zu Möglichkeiten, wie du dich beruhigen kannst / Stimming, das dich unterstützt / Masking / Nachteilsausgleich.

*Beschreibe hier, was andere wissen sollten und was dich unterstützen kann:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## «Outing» / Umgang mit möglicher Stigmatisierung aufgrund von «ständiger» Begleitung / «Sonderregelungen» usw.

Viele autistische Menschen erleben unangenehme Situationen oder sogar Mobbing, weil sie sich manchmal anders verhalten, als die anderen Menschen erwarten. So werden sie z.B. ausgelacht oder es kann sein, dass niemand mit ihnen zusammenarbeiten will.

*Hast auch du solche Erfahrungen gemacht? Was war geschehen? Und wie wurde dir geholfen?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Spezialinteressen

Die Interessen von Personen aus dem Autismus-Spektrum sind häufig auf bestimmte Gebiete begrenzt. Sie liegen z.B. in technischen oder naturwissenschaftlichen Gebieten wie Informatik, Mathematik, Physik, Astronomie, Biologie und Natur. Andere Betroffene lieben z.B. Fantasy-Welten oder Computerspiele, sind äusserst musikalisch oder lieben es zu backen. Bei Mädchen können die vertieften Interessen schneller wechseln und ähneln öfter den Interessen ihrer Peergroup und Kolleg\*innen. Sie können sich stundenlang mit einem Thema auseinandersetzen und 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:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Weitere Eigenheiten von mir, die mein Schul- oder Ausbildungsumfeld kennen sollte:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Mein «Notfallkoffer»

Die meisten Menschen mit Autismus haben Strategien, die ihnen helfen, sich zu beruhigen. Manche schaukeln gerne, hören Musik, ziehen sich mit einem Buch zurück, knabbern ein paar Nüsse, legen sich unter eine Gewichtsdecke, kuscheln mit einem Plüschtier, spielen ein Spiel auf dem Handy oder rufen kurz jemanden an.

*Welches Vorgehen oder welche Dinge helfen dir, dich zu beruhigen?*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Mein grösster Wunsch an mein Umfeld ist:*

---

---

---

Bei Fragen steht autismus deutsche schweiz gerne zur Verfügung.  
Unseren Mitgliedern stellen wir diese Informationen und Dokumente gerne auch digital zur Verfügung.

