

# 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).*

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 Berührungen 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 Ertasten 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. Für Betroffene ist es schwierig, sich in eine andere Person hineinzusetzen.

# Otizm Spektrum Bozuklukları

## Otizm Spektrum Bozuklukları (OSB) ve tipik semptomları

*«Otizm» terimi yunanca kökenlidir ve «kendine dönük» anlamına gelmektedir. Bu terim, Leo Kanner ve Hans Asperger tarafından ilk kez yaygın gelişimsel bozukluğu olan çocuklar için kullanılmıştır. Otistik bozukluklar her bireyde kendini farklı derecede gösterebilir. Günümüzde Otizm Spektrum Bozuklukları'ndan (OSB) söz edilir.*

Otizm spektrum bozukluğu olan kişiler çevrelerindeki dünyayı farklı algılar (otistik bireylerin dünyayı algılama biçimi). Ayrıca, diğer insanların duygularını anlamakta ve iletişim kurmakta güçlük çekebilirler, karşılarındakilerin hissettiklerini yüz ifadelerinden okumada zorluk yaşayabilirler. Sosyal kontakt kurmaktan kaçınırlar. Özel bir alana aşırı ilgi duyabilirler. Yeniliklere alışmaları zordur ve günlük yaşamla ilgili etkinlikleri her zaman aynı şekilde yapmak isterler (ritüeller). Genelde ayrıntılara odaklanırlar ve bir durumu bütünsel olarak kavramakta sorunlular. Çoğunda hantal vücut hareketleri görülür.

Işığa, kokuya, sese ve dokunmaya karşı aşırı duyarlılık veya düşük duyarlılık sıklıkla görülür. Mesela, ışığa veya parlak yüzeylere olağanüstü ilgi duymak, bazı seslere korku tepkisi vermek, sıkı sarılmalardan hoşlanmak ya da eşya ve yüzeyleri koklamak veya onlara dokunmak. Bu aşırı veya düşük duyarlılık (otistik bireylerin dünyayı algılama biçimi), otizmlili çocuk veya yetişkinlerin çevrelerini anlamlı bir bütün olarak algılamada büyük problemler yaşamalarına neden olur. Bundan dolayı da öğrenme faaliyetlerinde başarı elde etmeleri zorlaşır. Otizmlili bireyler kendilerini başkalarının yerine koymakta güçlük çeker.

Diese autistischen Merkmale können sehr ausgeprägt sein – dann behindern sie die Entwicklung eines Kindes massgeblich und treten meistens bereits in den ersten drei Lebensjahren auf. Man spricht in diesem Fall von frühkindlichem Autismus.

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 verändern 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 Bevölkerung von einer Autismus-Spektrum-Störung betroffen ist (Knaben oder Männer häufiger als Mädchen und Frauen).**

*«Manche Geräusche schmerzen meine Ohren so, wie wenn der Bohrer beim Zahnarzt einen Nerv trifft.»  
- Temple Grandin*

Bu otistik özellikler çok belirgin olduklarında, çocuğun gelişimini önemli ölçüde engeller ve çoğu zaman ilk üç yaşta ortaya çıkarlar. Bu durumda erken çocukluk otizminden bahsedilir.

Otistik özellikler daha hafif de seyredebilir ve söz konusu kişi veya onun yakınları tarafından daha geç bir evrede farkedilebilir. Bu durumda Asperger sendromu tanısı konur. Semptomlar insandan insana farklılık gösterir ve şiddet dereceleri gelişim süreci içinde değişir.

### Genel olarak aşağıdakiler geçerlidir:

Otizm spektrum bozukluğuna yol açan nedenler hâlâ tam olarak bilinmemektedir. Rahatsızlığın oluşmasında kuşkusuz pek çok faktör önemli rol oynamaktadır. Genetik etkenler ve biyolojik süreçler doğumdan önce, doğum anında ve doğumdan sonra beyin gelişimini etkileyebilir ve otizm spektrum bozukluğuna sebep olabilir. Otizm hastalığı, çocuk yetiştirirken yapılan hatalar ve ailevi sorunlar sonucu meydana gelmez. Otistik insanlar, belirli hedeflere yönelik teşvik ve destek alarak sahip oldukları yetersiz becerileri geliştirebilir ve böylece topluma daha iyi entegre olabilir.

**1980'lere kadar sadece ağır düzeyde erken çocukluk otizmi belirtilerine sahip çocuklara «otistik» teşhisi konuyordu. Otizm spektrum bozukluğu konsepti ile birlikte, bu tanı daha sık konmaya başladı. Son araştırmalar, dünya nüfusunun %1'inin bir otizm spektrum bozukluğundan etkilenmiş olduğunu gösteriyor (otizm erkeklerde kızlara oranla daha yaygın).**

*«Diş hekiminin matkabı, dişteki sinire değdiğinde nasıl acıtıyorsa, bazı sesler kulaklarımı o kadar çok acıtıyor.»  
- Temple Grandin*

## 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 kindlichen 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 - 2 1/2 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.

## Otizm Spektrum Bozukluğu Türleri

### Erken çocukluk otizmi

1943 yılında Amerikalı çocuk psikiyatristi Leo Kanner, gözlemlediği bir grup çocuğa ilk defa erken çocukluk otizmi tanısı koymuştur. Bu yüzden literatürde Kanner otizmi kavramı yer almaktadır. Kanner'in otizm tanımı ve tanı kriterleri uzun yıllar kullanılmıştır.

Bu hastalıktan muzdarip olan çocuklarda üç temel alanda anormallikler görülür:

- **Dil ve iletişim problemleri:** Örneğin gecikmiş konuşma veya öğrenilen konuşmanın kaybolması, sürekli aynı kelime ya da cümlelerin tekrar edilmesi.
- **Sosyal etkileşimde yetersizlikler:** Örneğin göz kontağı kuramama, jest ve mimikleri kullanmama ve anlamama, diğer insanlara karşı sınırlı ilgi veya iletişimi başlatma konusunda sıkıntılar, grup halinde gerçekleştirilen etkinlikleri (grup halinde oynanan oyunları) anlamama.
- **Sınırlı, tekrarlayıcı ve stereotipik davranış örüntüleri, ilgiler ve aktiviteler:** Örneğin oyuncak arabanın tekerleklerini çevirmek, eşyaları belli bir sıraya dizmek, sıra dışı el ve vücut hareketleri, günlük yaşamla ilgili alışkanlıklara aşırı bağlı olmak, program değişikliklerinde zorlanmak.

İlk belirtiler yaklaşık 12 aylıkken görülmeye başlar. 2-2,5 yaşından itibaren güvenilir bir tanı koymak mümkündür. Erken çocukluk otizmi olan çocuklarda sıklıkla gelişim geriliği gözlemlenir.

### Atipik otizm

Yukarıda belirtilen otizm semptomlarının tüm üç gelişim alanında görülmediği, veya bu semptomların daha geç ortaya çıktığı ya da çok belirgin olmadığı vakalarda atipik otizmden söz edilir.

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 hinein zu versetzen, 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.

Erken frühkindliche otizmi veya atipik otizmi olan çocukların genel gelişimi ile günlük hayattaki işlevsellik seviyesi de büyük önem taşır. Bu bağlamda «yüksek» veya «düşük» işlevli (fonksiyonlu) otizm teşhisi konulur. Zekâ (IQ ) testleri uygulanır, sınır zekâ düzeyi 70 puandır.

### Asperger sendromu

Viyanalı pediatrist Hans Asperger ağırlıklı olarak grupsal etkinliklere uyum sağlayamayan, grup halindeyken nasıl hareket edeceğini bilemeyen çocukları araştırmıştır.

Asperger sendromlu çocuklar hayatlarının ilk yıllarında normal konuşma ve bilişsel (kognitif) gelişim gösterir. Onların problemleri diğer çocuklarla daha fazla zaman geçirmeye başladıklarında belirginleşir. Sorun yaşadıkları alanlar şunlardır:

- **Sosyal becerilerde kısıtlılık:** Örneğin kendi yaşlıtlarına karşı sınırlı ilgi veya ilgisizlik, kendini başkalarının yerine koymakta (empati kurmakta) zorlanma, diğer insanlara karşı uygunsuz ve rahatsız edici davranışlar sergileme.
- **Dil ve konuşma problemleri:** Örneğin kendi yaşına göre daha akıllı ve olgun, pedantik bir konuşma tarzı veya alışılmadık bir tonlama ile konuşma, ironiyi veya mecazî anlamı olan kelimeleri anlamama.
- **Sözel olmayan iletişimde sorunlar:** Örneğin göz temasından kaçınma veya jest ve mimikleri sergilemekte ve anlamakta zorlanma.
- **Sınırlı ilgi alanları:** Otistik çocukların çok fazla zamanlarını alan, tekdüze ve genelde teknik konularda olan özel ilgi alanları vardır. Örneğin formüller, sefer tarifeleri, teknik detaylar, tarihi bilgiler vb.; kızlar özel yetenekleri olan insanlara ya da bazı hayvan türlerine ilgi duyar.

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 anderen «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.

### **Neue Einteilung der Autismus- Spektrum- Störungen**

Viele Untersuchungen haben gezeigt, dass sich Fachleute in der Regel einig sind, wann eine Autismus-Diagnose gestellt wird. Die amerikanischen Autismus- Spezialisten haben 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 Behinderung oder zum Beispiel Epilepsie vorliegt. Der Schweregrad der autistischen Störung wird über den Unterstützungsbedarf des Betroffenen beschrieben (tief, mittel oder hoch). Das von der WHO und in der Schweiz verwendete Diagnose-System ICD-10 wird zurzeit überarbeitet. Es ist noch nicht klar, ob in ICD-11 alle Neuerungen in Bezug auf ASS von DSM-5 übernommen werden.

Asperger sendromlu bireyler yeniliklere alışmakta zorluk çeker ve günlük yaşamla ilgili etkinlikleri her zaman aynı şekilde yapmak isterler (ritüeller). Çoğunda hantal vücut hareketleri görülür. Genelde parlak ışığa, belirli seslere, kokulara ve dokunmaya karşı aşırı hassastırlar. Otizmin diğer formlarından farklı olarak, Asperger sendromlu çocuk veya gençlerin problemleri çoğu zaman anaokulunda veya okulda, bazen hatta erişkin yaşta belirgin hale gelir.

Aspergerli bireylerin dünyayı algılama ve düşünme biçimi, diğer «nörotipik» insanlardan çok farklıdır. Nörotipikler yeni bir durumla karşılaştıklarında, bütünü hakkında hızlıca genel bir izlenim edinebilirler. «Aspiller» (Asperger’lar kendilerini böyle adlandırıyor) ise çoğu zaman bir sistemin ayrıntılarını algılar ve sonra bu ayrıntıları bir araya getirip sistemin bütününe görmeye çalışırlar. Genelde bu ayrıntılar konusunda çok güçlü bir hafızaya sahiptirler.

### **Otizm spektrum bozukluklarının yeni sınıflandırması**

Araştırmalar gösteriyor ki, genelde uzmanlar otizm teşhisinin ne zaman konulduğu konusunda hemfikirler. Amerikan Psikiyatri Birliği’nin yayımladığı Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı’nda (DSM-5), Amerikalı otizm uzmanları «Otizm Spektrum Bozukluğu» (OSB) kavramını kullanmaya karar vermişlerdir. Kesin bir tanı koymak için otizm spektrum bozukluğuna konuşma bozukluğu, zekâ geriliği veya örneğin epilepsi nöbetleri gibi sorunların eşlik edip etmediğine bakılır. Otistik bozukluğun şiddetini, hastanın gündelik hayatında ne kadar desteğe ihtiyacı olduğu belirler (hafif, orta veya ağır). Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından yayımlanan ve İsviçre’de de kullanılan Hastalıkların ve Sağlık Sorunlarının Uluslararası Sınıflama Sistemi (ICD-10) şu anda gözden geçirilmektedir. DSM-5’te yapılan otizm spektrum bozukluğu ile ilgili tüm yeniliklerin ICD-11’de yer alıp almayacağı henüz belli değildir.



## 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.

## Otizmin diğer yüzü

Buraya kadar otistik kişilerin gündelik hayatta mücadele ettikleri problem ve zorlukları ele aldık. Fakat bu kişilerin pek çok **güçlü yanları** da var.

Otistik spektrumdaki bireyler genel itibariyle açık sözlü, doğrucu ve dürüsttürler. Art niyetli değiller ve yalan söylemezler. Bir konu veya bir alan ile uzun süre, büyük tutkuyla ilgilenip kapsamlı bilgi ve beceriler elde edebilirler. Bu konuyla ilgili uğraşları ciddiyetle ve odaklanarak yaparlar. Titizlik isteyen ve ayrıntıları çok iyi hatırlama becerilerine gerek duyulan işlerde otizimli insanlar, iş hayatında kendilerini geliştirme şansına sahiptir. Eğitim ve meslek seçiminin, özel ilgi alanlarını göz önünde bulundurarak yapılması, başarı vaad eder.

# 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 und 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.

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

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 Kommunikation, der Gegenseitigkeit im Gespräch und des sozialen Verständnisses beurteilt. Um eine zuverlässige Diagnose stellen zu

# Otizm Spektrum Bozuklukları'nı tespit etmek

## Teşhis

*Çoğunlukla ebeveynler çocuklarının gelişimi ile ilgili endişe duyar ve «bir şeylerin yolunda gitmediğini» düşünürler. Bazen çocuğu bir grup içerisinde gözlemleyen uzman kişiler otizm spektrum bozukluğundan şüphe eder; bazen ise ilgili bilgi ve anketleri internetten bulup okuyan genç ve yetişkinler kendilerinde otistik bozukluk olduğunu tahmin ederler. Bir çocuk otizm şüphesi nedeniyle muayene edilirken, kimi zaman ebeveynler kendilerinin de aynı belirtilere sahip olduklarını fark ederler.*

Otizm spektrum bozukluğuna kesin tanı koymak için kullanılabilecek spesifik bir test mevcut değildir. Tanı, çocuğun gelişimsel ve davranışsal geçmişi ile güncel durumu hakkında edinilen detaylı bilgiler ışığında konur. Ebeveynlerin yanı sıra, çocuğu anaokulundan, okuldan ya da terapilerden tanıyan profesyonellere de sorular yöneltilir. Muayene edilen yetişkinler de hayatları ile ilgili geniş bilgi vermek zorundadır. Mümkünse ebeveynlerine, varsa eş ve arkadaş çevrelerine de sorular sorulur.

Kesin teşhis konulamayan vakalarda da fazla zaman kaybedilmeden, mümkün olduğunca erken hedefe yönelik özel eğitim/destek uygulamalarına başlanmalıdır.

Muayene aşamasında, çocukların oyun davranışları yapılandırılmış oyun ortamlarında gözlemlenir. Çocuğu grup oyunlarında izlemek genelde tanı koymak için yardımcı olur. Ergen ve yetişkinlerde özellikle sözel olmayan iletişim, karşılıklı sohbet ve sosyal anlayış değerlendirilir. Güvenilir bir teşhis elde etmek için, uzmanların otizm konusunda yeterli eğitim ve tecrübeye sahip olması gerekir. Erken çocukluk otizminde

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 – 2 1/2 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 Autismusspezifische 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 ganz 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.

genellikle 2- 2,5 yaşından itibaren tanı koymak mümkündür. Asperger sendromlu çocukların problemleri çoğu zaman anaokulunda veya okul çağında belirginleşir. Yetişkinlerde otistik semptomlara bazen depresyonlar, takıntılar/zorlantılar veya korkular eşlik eder ve taşhisi zorlaştırır.

Doğru tanı, otizme özel destek ve teşvik sağlamak için temel unsur olup, ergen ve yetişkinlere günlük hayattaki problemlerini anlamaları ve yeni çözüm yolları aramaları için yardımcı olur. Ebeveynler, arkadaşlar, eşler, öğretmenler ve işverenler otizm spektrum bozuklukları hakkında bilgi edinerek, otizimli bireyleri daha iyi anlayabilirler.

### **Otizm spektum bozuklukları her insanda kendini farklı şekilde gösterir**

*Otizm spektum bozukluğu olan kişilerde bazı önemli benzerlikler mevcuttur. Yine de her insan (ister çocuk, ister ergen, isterse yetişkin olsun) farklıdır ve otistik semptomlar, aşağıda yer alan örneklerde görüldüğü gibi, tamamen farklı olabilir.*

#### **İletişim ve konuşma**

Timo hiç konuşmıyor. Clara ilgi duyduğu konuda durmaksızın konuşarak ve sözlerini sürekli tekrarlayarak insanları bunalttığını fark etmiyor. Eric bilgi sahibi olduğu konular hakkında çok konuştuğundan dolayı yaşına göre daha akıllı ve olgun görünüyor, insanlar onun ders verir gibi konuştuğunu söylüyor. Simone bir soruya cevap verebilmek için uzun süre düşünüyor.

#### **Sosyal etkileşim**

Céline hiçbir şeyi kaçırmamak için her zaman ve her yerde olmak istiyor. Sandro grup oyunlarının kurallarını anlamıyor ve oyunlara aktif olarak katılamıyor. Marie konuşmaya nasıl başlayacağını ve sohbete nasıl geçeceğini bilemiyor. Fynn çoğu zaman etrafına karşı ilgisiz veya dikkatsiz görünüyor.



### **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 jemanden in Kontakt treten soll, Smalltalk ist für sie nicht möglich.

### **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 – Baustellen oder Umleitungen sind ein grosser Stress.

### **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.

### **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 stundenlang 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.

### **İletişim kurmak**

Mia göz teması kurmakta çok zorlanıyor, insanlara göz ucuyla bakmayı tercih ediyor. Jonas hiç kimseden çekinmiyor, uygunsuz sorular soruyor ve tanımadığı insanların yanına gidip onlara dokunmaması gerektiğini anlamıyor. Sonja iletişime nasıl geçeceğini bilmiyor ve havadan sudan konuşmak (önemsiz konularla sohbet etmek) onun için imkânsız.

### **Değişimlerle başa çıkmada zorlanma**

Joël her sabah yeni bir şey giymek istiyor ve bu onu çok yoruyor. Anna ders saatlerinin ani değişmesine karşı aşırı ve beklenmedik bir şekilde tepki gösteriyor. Luis hep aynı yemeği yemek istiyor. Peter hep aynı yoldan geçmek istiyor- yol çalışmaları onun için büyük bir stres kaynağı.

### **Aşırı duyarlılıklar**

Sarah sese karşı fazla hassastır, elektrik süpürgesinin gürültüsü kendisinde paniğe yol açıyor. Bazı kokular Leon’u çok rahatsız ediyor. Peter için alışveriş yapmak çok huzursuz edici, marketteki kalabalık, ışık ve ses gibi uyaranlar onu çok yoruyor. Martin fiziksel temasa karşı tahammülsüzdür, özellikle beklenmedik dokunuşlar onu strese sokuyor.

### **Sınırlı ilgi alanları**

Felix’in oyun oynarken hayal gücü çok sınırlı, oyuncak arabasının sadece tekerleklerini çeviriyor. Sandra karışık yap bozları ve sabır gerektiren oyunları tercih ediyor. Luca trenlerle ilgili her şeyi merak ediyor ve bununla saatler geçiriyor. Dominique ilgi duyduğu konunun yer aldığı derslerde çok başarılıdır. Tim bilgisayar başında saatler boyunca oturuyor, bilgisayar oyunları oynuyor veya ilgi duyduğu alanda bilgi topluyor. Paul eski dolaplı saatlerin tüm modellerini biliyor.

# 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 Familien unterstützt. Bei vielen Kindern steht deshalb die heilpädagogische Früherziehung 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 zurecht zu finden. 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.

# Otizm Spektrum Bozuklukları ile yaşamak

## Yardım imkânları ve tedavi yöntemleri

*«Çocuğum için nasıl en iyi yardım ve destek alabilirim?» sorusu, ailelerin uzmanlara yönelttiği en önemli soru, fakat aynı zamanda cevaplanması en zor sorudur.*

Doğru destek yöntemlerinin seçimi, her zaman çocukların yaşlarına, gelişim durumlarına ve otistik semptomların şiddetine bağlıdır. Erken çocukluk otizmi tanısı almış çocuklarda yoğun davranışsal terapi programları en iyi şekilde araştırılmıştır. Diğer yoğun erken teşvik programları ise, daha çok oyun terapisi odaklıdır. Tüm programlar belirli ve anlaşılabilir bir yapıya sahiptir ve günlük olarak bir kaç saat boyunca çocukla bire bir çalışılır. Böylece çocuk gelişiminin mümkün olduğunca kapsamlı bir biçimde desteklenmesi amaçlanır.

İsviçre’de sigortalar bu tür programların masraflarını şimdiye değin karşılamadığından ötürü, maalesef sadece bazı aileler destek alabiliyor. Bu yüzden birçok çocuk için özel erken eğitim (heilpädagogische Früherziehung) ön plandadır. Ayrıca çocuğun ihtiyacına göre logopedi, ergoterapi/uğraşı terapisi veya psikomotorik terapi gibi özel tedavi yöntemleri uygulanıyor.

Daha büyük çocuklar, ergenler ve yetişkinler, diğer insanların düşünce ve duygularını daha iyi anlayabilmek ve bir grup içinde yer aldıklarında daha iyi uyum sağlayabilmek için sosyal becerilerini geliştirmek istiyorlar. Bunun yanı sıra zorlandıkları günlük olaylarla başa çıkmak için stratejiler geliştirmeyi öğrenebilirler. Bu hedeflerin çoğu en iyi grup halinde öğrenilebilir. Orada bu hastalıktan mağdur kişiler problemler karşısında yalnız olmadıklarını hissederler.

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 werden durch ihre Schwächen weniger beeinträchtigt.

Während der Schulzeit haben autistische Kinder 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.

### **Wichtig ist**

Für betroffene Kinder, Jugendliche und Erwachsene müssen autismspezifische und auf ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmte Fördermassnahmen 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.

*«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

Otizmde muzdarip olan çocuk, genç ve yetişkinleri «sosyal yaşama en iyi şekilde hazırlamak» yeterli değildir. Ayrıca evdeki, okuldaki ve iş yerindeki ortamı otizm dostu yapabilmek için, otistlerin çevresinde bulunan insanlar da otizm hakkında bilgi edinmelidir. Böylece otistik bireyler güçlü yanlarını daha iyi kullanabilir. Aynı zamanda otizimli kişilerin sahip oldukları zayıf yönlerin, kendileri üzerinde doğurdukları olumsuz etkiler azaltılabilir.

Okulda otistik çocuklar, dezavantaj/zarar telafisi (otizmde doğabilecek dezavantajların dengelenmesi) için öğretim süreçlerinde uyarlamalar yapılmasını talep etme hakkına sahiptir. IV (malulen emeklilik sigortası), meslek eğitimi veya iş yerinde, iş hayatına uyum/entegrasyon ve destek olanakları ön görmektedir, örneğin koçlar aracılığıyla ilgili şahıslara destek, işverenlere ise danışmanlık hizmetleri sağlamak.

### **Önemli:**

Söz konusu çocuk, ergen ve yetişkinler için otizme özgü ve bireysel ihtiyaçlarına cevap veren gelişimlerini teşvik edici önlemler uygulanmalıdır. Baştan belirlenmiş net hedefleri olan programlar, otistik çocuklar için yararlıdır. Ayrıca sosyal eğitim veya dayanıklılık eğitimi otizimli ergen ve yetişkinlere büyük fayda sağlamaktadır.

*«Otizmde hayat, otizm olmayan bir dünyada yaşamak için kötü bir hazırlık. İnsanın düşebileceği, nezaketin çok çukurları var. Otistler bunların hiçbirini kaçırmazlar.»*  
- 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 zuhause 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 zusammenarbeitenn

## Otistlerin yakınları veya çevresi ne yapabilir?

- uzmanlardan tavsiye ve destek alınabilir
- otizmden etkilenen diğer ailelerle irtibata geçilebilir
- otizmlı bireyin güçlü yanları tespit edilip değerlendirilerek teşvik edilebilir
- otistik kişinin ihtiyaçlarına uygun terapi, sosyal eğitim ve destek imkânları araştırılabilir
- otistler için geri çekilebilecekleri sessiz, sakin «bölgeler/ortamlar» yaratılabilir
- spektrumdaki kişilerin kendilerini ifade etmek için daha fazla zamana ihtiyaçları olduğu için onlara karşı sabırlı olunmalı
- kendilerine özgü düşünce süreçleri ve reaksiyonlarına anlayış ve duyarlılık göstermeye çalışmalı
- otistik kişi evde kalmayı tercih etse bile, dışarı çıkmak ve beraber bir şeyler yapmak için ilgisi uyandırılmalı
- otizmlı bireyler farklı aktiviteler arasındaki geçişlerde zorluk yaşadıkları için çevrelerindeki insanlar bunları çok daha önceden düşünmeli ve gerekli tedbirleri doğru zamanda planlamalı
- otizm yelpazesinde yer alan çocuklar için bireysel özellikleri ve gereksinimlerine uygun eğitim sunan okul ve sonra meslek eğitim yeri bulunmalı
- bakıcılar/refakatçiler, eğitimciler, uzmanlar ve kurumlar mümkün olduğunca iyi bilgilendirilmeli ve birlikte çalışmalıdır

- 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

- otizm hakkında bilgi sahibi olan meslek danışmanları aramalı
- özel ilgi alanları ve yeteneklerine uygun bir iş bulmaya yardımcı olmalı
- otizm tanısı almış kişilerin özellikleri konusunda bilgi sahibi olan ve iş yerinde otizmli kişiye karar verme aşamasında ve zorluklar karşısında yardımcı olacak bir görevli olmalı
- yaşam ortamında bağımsızlık sağlayan (kendi kendini idare etme / kendine bakabilme olanağı veren) düzenlemeler yapılmalı, gerektiğinde yardım sunulmalı
- otistik kişinin özel yeteneklerine uygun olan ve onu düzenli olarak başka insanlarla bir araya getiren boş zaman etkinlikleri bulmak için yardımcı olmalı



## **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.

## **Otizmli biri olarak ihtiyacım olanlar ...**

### **Otizm spektrum bozukluğu olan her insanın bilmenizi isteyeceği 10 şey**

#### **Ben de herkes gibi bir insanım**

Otizm özelliklerimden yalnızca biri, beni ben yapan bir nitelik değil. Bir şeyi yapamayacağımı düşündüğünüzü hissedersen, onu yapmayı denemem bile.

#### **«Yapmak istemiyorum» ve «yapamıyorum» arasındaki farka dikkat edin**

Komutlarınızı dinlemek istemediğimi sanmayın- çoğu zaman onları anlayamıyorum. Yanıma gelin ve ne istediğinizi açık ve net söyleyin. Ancak bu şekilde sizi anlayabilirim.

#### **Dili kelimelerin anlamına göre yorumlarım (somut düşünürüm, soyut kavramları anlamam)**

Havadan sudan konuşmaları (önemsiz konularla sohbet etmeyi), ata sözlerini, kelime oyunlarını, imaları veya ironiyi anlamam.

#### **Beni dinleyin, iletişim kurmaya çalışıyorum**

Duygularımı tarif edecek kelimeleri bilmiyorsam, ihtiyaç duyduğlarımı size anlatmak benim için zordur. Acıkmış, korkmuş veya üzgün olduğumda, bunları ifade etmek için doğru kelimeleri bulamıyor olabilirim. Bu yüzden beden dilime dikkat edin- içinde bulunduğum ruh haliyle ilgili/ rahatsızlık veya sıkıntı hissettiğime dair ipuçları (geri çekilme, sallanma, endişe gibi) çoğu zaman görülebilir, onları fark etmeye ve anlamaya çalışın.

#### **Bana resimlerle ve örneklerle anlatın- görsel düşünürüm**

Bana izah etmek yerine, yapmam gereken bir şeyi bana gösterin. Görsel destekler (örneğin resim, fotoğraf, etkinlik çizelgeleri) öğrenmeme yardımcı olur.

**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.

**Helpt 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)*

**Yapamadıklarına değil, yapabildiklerime odaklanın**

Yeterince iyi olmadığım hissine kapıldığımda, yeni bir şeyler öğrenmekten kaçınıyorum. Güçlü yanlarımı keşfedin ve unutmayın, bir şeyi yapmak için birden fazla yöntem vardır.

**Sosyal etkileşimlerde bana yardım edin**

Diğer çocuklarla nasıl oyun oynayabileceğimi ve nasıl sohbe başlayabileceğimi, bana öğretin. Diğerleri ile iletişime geçme konusunda beni cesaretlendirin.

**Lütfen sabırlı olun**

Hayatım boyunca yanımda olun ve beni destekleyin, ne kadar yol alabildiğimi birlikte göreceğiz.

**Öfke nöbetlerimi/„patlamalarımı“ nelerin tetiklediğini bulun**

Duyularım aşırı yüklendiğinde, sinir krizi veya öfke nöbeti/patlaması geçiririm. Bunların sebeplerini ve nasıl önlenebileceğini beraber bulalım. Kendimi ifade edemediğim için, böyle tepki veririm. Gıda alerjileri, mide-bağırsak problemleri, belirli sesler, kokular veya dokunuşlar, beni örneğin aşırı hassas/alerjik yapabilir.

**Beni olduğum gibi kabul edin ve koşulsuzca sevin**

Unutmayın, otizmi ben seçmedim. Onu ben yaşıyorum, siz değil. Desteğiniz olmadan başarılı bir hayat sürme şansım azdır. Sizin desteğinizle bağımsız, başarılı bir hayat sürme şansım gerçekten düşündüğünüzden çok daha büyük.

*(Ellen Notbohm, Otizimli çocuğun bilmenizi isteyeceği 10 şey, 2012)*

## Autismus verstehen, mit Autismus leben können

### Menschen mit Autismus brauchen Unterstützung und Engagement

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

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 und bietet unmittelbare und unbürokratische Unterstützung. Er organisiert Tagungen und Workshops, engagiert sich 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](http://www.facebook.com/autismus.ch)  
[www.autismus.ch](http://www.autismus.ch)

## Otizmi anlamak, otizmle yaşamak

### Otizmli insanların, desteğe ve angajmana ihtiyacı var

İsviçre'de otizmden etkilenen yaklaşık 80.000 birey olmasına rağmen, toplumda ve siyasette, otizmli insanların ihtiyaçlarına ilişkin anlayış/farkındalık yeterli değil.

**« Çoğu zaman aileler sorunlarıyla yalnız ve baş başa kalıyor, otizmli kişiler ilgi eksikliği yaşıyor ve kabul görmüyor.»**

Autismus deutsche schweiz: Otizmle daha iyi başa çıkmak için ebeveynleri, otizmli bireyleri ve uzmanları bir araya getirir. Siz de üye olun!

autismus deutsche schweiz derneği

Reto Odermatt  
Başkan

Ebeveyn/aile derneği olarak kurulmuş olan autismus deutsche schweiz, Federal Sosyal Sigortalar Dairesi (Bundesamt für Sozialversicherungen) tarafından resmen tanınmış bir otizm organizasyonudur. Otizm derneği, otizmli bireyler, ebeveynler, aileler ve uzmanlar için bir iletişim ağıdır, dolaysız ve bürokratik olmayan destek sunar. Sempozyumlar ve çalıştaylar düzenler, toplumda ve siyasi alanda angaje olmaktadır, otizmli bireylere, onların yakınlarına ve uzmanlara yardım eder.

**Üye olan veya bağış yapan herkes, otizmli insanların daha iyi bir yaşam sürmesini mümkün kılar.**

Bağış için hesap numarası: PC 80-52832-2  
[www.facebook.com/autismus.ch](http://www.facebook.com/autismus.ch)  
[www.autismus.ch](http://www.autismus.ch)

**hilft, vermittelt und verbindet**

**autismus** deutsche schweiz

Verein für Angehörige, Betroffene und Fachleute

Beratung und Unterstützung

telefonisch: 044 341 13 13

per E-Mail: [info@autismus.ch](mailto:info@autismus.ch)

autismus deutsche schweiz

Riedhofstrasse 354

8049 Zürich

Spendenkonto PC 80-52832-2

[www.facebook.com/autismus.ch](http://www.facebook.com/autismus.ch)

[www.autismus.ch](http://www.autismus.ch)

Impressum

2. Auflage, November 2016

autismus deutsche schweiz ©

**yardımcı olur, aracılık eder ve bağlantı kurar**

**autismus** deutsche schweiz

Otizmli bireyler, aileler ve uzmanlar derneği

Danışmanlık ve destek almak için:

Telefon: 044 341 13 13

E-Mail: [info@autismus.ch](mailto:info@autismus.ch)

autismus deutsche schweiz

Riedhofstrasse 354

8049 Zürich

Bağış için hesap numarası: PC 80-52832-2

[www.facebook.com/autismus.ch](http://www.facebook.com/autismus.ch)

[www.autismus.ch](http://www.autismus.ch)

Künye

2. Baskı, Kasım 2016

autismus deutsche schweiz ©