

# Das Autismus-Spektrum



autismus schweiz  
autisme suisse  
autismo svizzera

## Das Autismus-Spektrum

Autismus-Spektrum-  
Störung (ASS) und  
die dafür typischen  
Anzeichen

■ Seite 6

Die andere Seite  
des Autismus

■ Seite 11

## Autismus-Spektrum- Störung erkennen

Die Diagnose

■ Seite 14

Das Autismus-  
Spektrum zeigt sich sehr  
unterschiedlich

■ Seite 16

## Der Umgang mit Personen im Autismus-Spektrum

Mögliche Hilfe  
und Behandlungs-  
ansätze

■ 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



# Die Autismus- Spektrum-Störung

# Autismus-Spektrum-Störung (ASS) und die dafür typischen Anzeichen

Der Begriff «Autismus» kommt aus dem Griechischen und bedeutet «sehr auf sich bezogen sein». Leo Kanner und Hans Asperger haben ihn 1943 bzw. 1944 erstmals für Kinder mit tiefgreifenden Entwicklungsproblemen verwendet.

Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Autismus können im Alltag viele Besonderheiten zeigen. Dabei sind Gemeinsamkeiten erkennbar, aber auch grosse individuelle Unterschiede. Man spricht deshalb vom autistischen Spektrum.



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

Temple Grandin

Handelt es sich bei Autismus um eine Krankheit, eine Störung, eine Behinderung oder eine Variante menschlichen Wahrnehmens, Fühlens und Denkens?

Es gibt neurobiologische Besonderheiten, bei denen Fachpersonen Behandlungs- oder Förderbedarf erkennen und bei denen mit spezifischen Therapien und Sozialtrainings viel erreicht werden kann. Selbstbetroffene wehren sich zu Recht gegen ein negatives Bild des Autismus. Die Auswirkungen der Symptome auf den Alltag der Betroffenen spielen für die Bewertung eine grosse Rolle. In dieser Broschüre gehen wir davon aus, dass die meisten betroffenen Kinder und Jugendlichen in ihrer Entwicklung grosse Rückstände aufweisen und/oder im Alltag mit grossen Schwierigkeiten zu kämpfen haben. ICD-11 verwendet den Begriff der Autismus-Spektrum-Störung (ASS) und man

\*die meisten Aussagen der Broschüre treffen auf Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu. Um den Text einfach zu halten, werden nicht immer alle Gruppen genannt. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten für alle Geschlechter (m/w/d).

spricht von Symptomen und Schwächen. Gleichzeitig kennen und schätzen wir die Stärken der Betroffenen und sind überzeugt, dass Menschen mit Autismus wichtige Beiträge in allen Bereichen der Gesellschaft leisten.

### Wie unterscheiden sich Menschen mit Autismus von nicht-betroffenen, «neurotypischen» Menschen?

Autistische Auffälligkeiten können in zwei Hauptgruppen eingeteilt werden:

– Soziale Symptome – z.B. schwache soziale Motivation, eingeschränkte verbale und nonverbale Kommunikation, Probleme, sich in andere einzufühlen und Schwierigkeiten mit sozialen Regeln und Konzepten.

– Nicht-soziale Symptome – z.B. eingeschränkte Interessen, repetitives Verhalten, Detailwahrnehmung, sensorische Überempfindlichkeiten.

Für eine Autismus-Diagnose müssen deutliche Auffälligkeiten in beiden Bereichen vorliegen. Die Ausprägung der Symptome ist bei jedem Betroffenen un-

terschiedlich und kann sich im Lauf der Zeit auch verändern.

Der Kinderpsychiater Leo Kanner hat Kinder beschrieben, bei denen autistische Symptome schon im Baby- oder Kleinkindalter deutlich waren. Diese Kinder interessieren sich oft wenig für ihr Gegenüber. Sie suchen keinen Blickkontakt, lächeln nicht zurück, reagieren kaum auf die elterliche Stimme und «schmusen» nicht wie andere Kinder. Sie versuchen nicht, die Aufmerksamkeit der Eltern auf sich oder auf interessante Objekte zu lenken. Sie haben keine oder nur eine sehr einfache Sprache. Sie beschäftigen sich oft mit den gleichen Gegenständen, drehen zum Beispiel immer wieder an den Rädern eines Spielzeugautos oder reihen Dinge auf. Bei Erregung haben sie auffällige Hand- und/oder Körperbewegungen. Oft reagieren sie überempfindlich auf gewisse Geräusche. Häufig sind sie in ihrer allgemeinen Entwicklung beeinträchtigt. Bei dieser Ausprägung des Autismus wurde früher die Diagnose eines «frühkindlichen Autismus» gestellt.

Dem Kinderarzt Hans Asperger in Wien waren andere Kinder aufgefallen. Sie waren älter, verfügten über eine gute Sprache und Intelligenz, hatten aber Pro-

#### **Ganz wichtig:**

Die hier beschriebenen Anzeichen können sich im Alltag der Betroffenen ganz unterschiedlich zeigen und auswirken. Ausserdem hat kein Mensch mit ASS alle hier genannten Besonderheiten. Wenn Schwierigkeiten sehr ausgeprägt sind, machen sie sich in der Regel schon früh im Leben bemerkbar. Bei den betroffenen Kindern wird dann vielleicht schon im Alter von 2 bis 3 Jahren eine Autismus-Diagnose gestellt. Sind die Merkmale weniger stark ausgeprägt, fallen sie dem Umfeld der Betroffenen oder den Personen selbst oft erst später auf. Die Diagnose wird dann erst im Jugendlichen- oder Erwachsenenalter gestellt, bei Mädchen und Frauen oft später als bei Knaben und Männern.

bleme, sich in andere hineinzuversetzen und mit Kindern in einer Gruppe zusammen zu spielen oder zu lernen. Oft hatten sie ausgeprägte Interessen, z.B. für Daten oder Fahrpläne und ein grosses Wissen in ihren Spezialgebieten. Für diese Form wurde früher die Diagnose «Asperger-Syndrom» gewählt.

Bei Kindern mit ASS, die in keine dieser beiden Gruppen passten, wurde die Diagnose «atypischer Autismus» gestellt.

Bis etwa 1980 wurde nur bei Kindern, die dem Bild des «frühkindlichen Autismus» entsprachen, die Diagnose einer autistischen Störung gestellt. Unter dem neuen Konzept der Autismus-Spektrum-Störung werden auch Kinder, die früher die Diagnose Asperger-Syndrom oder atypischen Autismus erhalten haben, erfasst. Deshalb wird die früher seltene Autismus-Diagnose seither viel häufiger gestellt. Neuere Untersuchungen ergeben, dass bis zu 3% aller Menschen von einer ASS betroffen sind. Studien aus den USA liefern z.T. noch deutlich höhere Zahlen.

## Was steckt hinter den autistischen Symptomen?

Es gibt verschiedene Modelle, mit denen die sozialen und die nicht-sozialen Aspekte der ASS erklärt werden können.

### **Der soziale Bereich:**

Neurotypische Babys sind in hohem Mass auf ihre Eltern und wichtige Bezugspersonen ausgerichtet. Sie reagieren auf Blicke, Stimme, Lächeln und Berührungen. Von ASS betroffene Babys zeigen diese soziale Motivation viel we-

### **Allgemein gilt:**

Die Ursachen des Autismus-Spektrums sind bis heute nicht vollständig geklärt. Bei der Entstehung spielen mit Sicherheit mehrere Faktoren eine Rolle. Genetische Einflüsse und Umwelteinflüsse vor, während oder nach der Geburt können die Entwicklung des Gehirns beeinflussen und die «Autismus-Spektrum-Störung» auslösen. Diese entsteht nachweislich nicht durch Erziehungsfehler oder familiäre Konflikte.

niger. Der zwischenmenschliche Kontakt scheint ihnen wenig Freude zu bereiten. Manchmal scheinen sie ihn sogar zu vermeiden. Dadurch machen sie kaum soziale Erfahrungen und bleiben schon früh in ihrer Entwicklung zurück.

Schon sehr junge Kinder können Emotionen anderer wahrnehmen und ihr Verhalten anpassen. Sie spüren zum Beispiel, wenn ihre Eltern in einer Situation Angst haben oder wütend sind. Mit zunehmendem Alter können sie sich auch in andere Menschen hineindenken, sich in sie hineinversetzen und ihre Perspektive übernehmen. Diese Fähigkeiten sind für jede Form von Kommunikation und Interaktion von grosser Bedeutung. Menschen im Autismus-Spektrum haben damit Probleme. Sie interpretieren das Verhalten, die Absichten anderer Menschen oft falsch, was zu Missverständnissen führt.

### **Der nicht-soziale Bereich:**

Fast alle Menschen mit ASS, vor allem im Kindesalter, reagieren auf gewisse Reize überempfindlich. Dies können spezifische Geräusche wie Kirchenglocken,

Staubsauger oder Kindergeschrei sein oder auch laute Knalle, Stimmengewirr oder Lärm an sich.

Einige haben Mühe mit hellem Licht oder einem speziellen Geruch (z.B. von Essen oder Parfüm), andere sind in Bezug auf den Tastsinn sehr empfindlich.

Manche können glitschige oder klebrige Sachen nicht anfassen, gewisse Konsistenzen von Speisen nicht ertragen oder sind von Kleideretiketten oder engen Hosen irritiert.

Es zeigt sich, dass trotzdem viele Menschen mit ASS sensorische Reize suchen, um sich zu entspannen und zu beruhigen oder sich abzulenken und in langweiligen Momenten zu stimulieren.

Vor allem Kinder betrachten zum Beispiel Gegenstände, die sich drehen oder glitzern. Andere betasten Oberflächen oder klopfen darauf.

Leo Kanner hatte in seinem Artikel erwähnt, dass autistische Kinder Angst vor Neuem haben und am liebsten alles immer gleich behalten würden. Diese

Angst vor Unvorhergesehenem oder vor Programmänderungen kennen aber auch Erwachsene mit ASS. Sie halten an gewohnten Abläufen fest und haben das Ziel, alles immer gleich zu machen. Das gibt ihnen Sicherheit. So versuchen sie,



sich vor Überraschungen und neuen Anforderungen zu schützen und den Stress im Alltag zu vermindern. Neurotypische Menschen können sich in einer neuen Situation schnell orientieren und sich einen Überblick verschaffen. Dies ermöglicht es ihnen, sich sofort auf die neuen Anforderungen einzustellen. Menschen mit

ASS registrieren anfangs verschiedene Details, erkennen aber den Zusammenhang nicht und wissen dann auch nicht, wie sie sich verhalten sollen. Diese Detailwahrnehmung kann aber auch ein Vorteil sein. Die Betroffenen erkennen

unter Umständen Einzelheiten, die andere übersehen und können deshalb gewisse Arbeiten besonders sorgfältig erledigen. Sie haben oft auch ein extrem gutes Gedächtnis für Details.

Menschen aus dem Autismus-Spektrum orientieren sich oft stark an Regeln oder Strukturen. Ihr Denken ist häufig «schwarz-weiß». Etwas ist ganz richtig oder ganz falsch. Es fällt ihnen schwer, Kompromisse einzugehen.

Diese nicht-sozialen Auffälligkeiten werden auch als autistische Wahrnehmung oder autistisches Denken bezeichnet.

## 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) waren aber oft unterschiedliche Meinungen vertreten. 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 des Autismus wird über den Unterstützungsbedarf des Betroffenen beschrieben (tief, mittel oder hoch).

Das von der Weltgesundheitsorganisation und in der Schweiz verwendete Diagnose-System ICD-10 wurde am 1. Januar 2022 durch das ICD-11 abgelöst.

Darin gibt nur noch die Hauptdiagnose Autismus-Spektrum-Störung. Sie wird weiter differenziert als ASS mit oder ohne Störung der intellektuellen und/oder sprachlichen Entwicklung. In einer Übergangszeit werden aber die bekannten Diagnosen (frühkindlicher Autismus, Asperger-Syndrom oder atypischer Autismus) noch verwendet.



## Die andere Seite des Autismus

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

Menschen aus dem Autismus-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 grosse Fertigkeiten aneignen. Damit verbundene Tätigkeiten führen sie gewissenhaft und konzentriert aus. Arbeiten, bei denen Genauigkeit und Sinn für Details gefragt ist, liegen vielen Menschen mit Autismus besonders.

Wenn es zusätzlich gelingt, ein Spezialinteresse in eine Ausbildung und einen Beruf einzubinden, sind die Chancen auf eine erfolgreiche berufliche Entwicklung grösser.



# Autismus-Spektrum- Störung 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, entdeckt ein Elternteil manchmal bei sich oder dem Partner/der Partnerin ähnliche Verhaltensweisen.

Die Diagnose einer Autismus-Spektrum-Störung wird neben standardisierten Testverfahren durch intensives Beobachten und Befragen zu Alltagssituation gestellt. Bei Kindern werden dazu in erster Linie die Eltern befragt oder auch Fachpersonen, die das Kind aus der Kita, Schule oder aus Therapien kennen. Auch bei erwachsenen Personen sollten die Eltern, wenn möglich, zur Entwicklung befragt werden. Die betroffene Person muss ausführlich über ihr vergangenes 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





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

inhaltlichen Aussagen vor allem Aspekte der nonverbalen Kommunikation, der Gegenseitigkeit im Gespräch und des sozialen Verständnisses analysiert.

**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 bis 2½ Jahren gestellt werden. Bei Kindern mit Asperger-Syndrom werden die Herausforderungen im Alltag 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 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 aus dem Autismus-Spektrum eingehen.

# Das Autismus-Spektrum zeigt sich sehr unterschiedlich

Menschen mit ASS 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 gezeigt wird, unterschiedlich äussern.

## Kommunizieren und sprechen

Timo kann gar nicht sprechen. Clara redet ohne Unterbruch über ihr Lieblingsthema und merkt nicht, dass sie ihre Mitmenschen damit langweilt. Tina wiederholt wie ein Echo Worte, die ihr Gegenüber gerade gesagt hat. Jason 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

Mike will immer das Gleiche spielen und ist nicht bereit, auf die Wünsche der an-

deren Kinder einzugehen. Celine kann aus der Stimme und der Mimik ihrer Mutter nicht erkennen, dass sie wütend oder erschöpft ist. Eren versteht die Regeln der Gruppenspiele nicht und kann sich nicht aktiv beteiligen. Marie weiss nicht, wie sie jemanden ansprechen oder ein Gespräch beginnen soll.

## 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 anfas-



sen 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 sind für Leon sehr unangenehm. Peter findet Einkaufen anstrengend. Im Supermarkt sind zu viele Leute, und das Licht ist zu grell. Unerwartete Berüh-



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

Temple Grandin

rungen sind für Martin unangenehm und stressen ihn.

### Probleme mit Veränderungen umzugehen

Es ist für Joel sehr wichtig, dass er am Arbeitsplatz immer am gleichen Platz sitzen kann. Dass Schulstunden spontan umgestellt werden, ist für Anna sehr schwierig. Luis möchte am liebsten immer das Gleiche essen. Peter nimmt immer wieder genau den gleichen

Weg, um an sein Ziel zu gelangen – z.B. Baustellen oder Umleitungen lösen grossen Stress und Verunsicherung aus.

### Ausgeprägte Interessen

Felix hat beim Spielen wenig Phantasie und dreht lieber an den Rädern seines Spielzeugautos. In seiner Freizeit hält sich Claudio immer an den gleichen Ablauf. Idris 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. Lara ist fasziniert von rotierenden Objekten. Robert klopft auf alle Oberflächen und hört genau auf die erzeugten Töne.



# Der Umgang mit Personen im Autismus-Spektrum

# Mögliche Hilfe und Behandlungsansätze

**«Wie kann einer Person aus dem Autismus-Spektrum bestmöglich geholfen werden?» ist für Eltern und die Betroffenen die wichtigste und gleichzeitig schwierigste Frage.**

Die Wahl der richtigen Fördermassnahmen ist immer vom Alter und Entwicklungsstand des Kindes und der Schwere der autistischen Symptome abhängig. Im Vorschulalter werden verschiedene Formen der Intensiven Frühintervention angeboten, welche medizinische (z.B. Verhaltenstherapie, Ergotherapie) und pädagogische (z.B. Heilpädagogische Früherziehung, Logopädie) Massnahmen kombinieren. Die Förderung soll mindestens 15 Stunden pro Woche am Kind betragen und eine intensive Elternarbeit einbeziehen. Alle Programme haben eine klare Struktur. 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 Alter Logopädie, Ergotherapie, Psychomotoriktherapie oder Psychotherapie.

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 Alltagsituationen 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 autismugerecht zu gestalten. So können die Menschen mit ASS ihre Stärken besser einsetzen und werden durch ihre Schwächen weniger beeinträchtigt. Während der Aus- und Weiterbildung haben Kinder, Jugendliche und Erwachse-

ne mit ASS 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.



«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

Für betroffene Kinder, Jugendliche und Erwachsene müssen autismusspezifische und auf ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmte Unterstützungs- und/oder Fördermassnahmen eingesetzt werden. Von gezielten Programmen profitieren nicht nur Kinder mit Autismus, auch Jugendliche und erwachsene Menschen mit Autismus können grossen Nutzen, zum Beispiel aus Sozialtrainings oder Ergotherapie, ziehen. Der Verein autismus schweiz hilft, berät und vermittelt bei allen Fragen zu Autismus.

# 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 Betroffene 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 motivieren, auch wenn diese vielleicht lieber zu Hause bleiben würden
  - Veränderungen und Übergänge sorgfältig planen, genau erklären und möglichst schrittweise umsetzen
  - 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
  - am Arbeitsplatz eine Bezugsperson suchen, welche die Eigenheiten der Person mit ASS kennt und ihn/sie bei Schwierigkeiten unterstützt
  - eine Wohnform finden, die Selbständigkeit ermöglicht und in der Hilfestellung angeboten wird
  - dabei helfen, Freizeitbeschäftigungen zu finden, die den Betroffenen entsprechen und sie mit anderen Menschen zusammenbringen
- **auf die Bedürfnisse der betroffenen Menschen achten und für ein autismusgerechtes Umfeld sorgen**



# Als Betroffene/r brauche ich ...

## 10 Dinge, die sich Menschen im Autismus-Spektrum wünschen

### Seht mich in erster Linie als Menschen und nicht als Autist/in

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.

### Vermeidet mehrdeutige Aussagen

Ich nehme alles wörtlich. 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 mehr als viele Worte.



## 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 kennen zu lernen. Sucht meine Stärken und denkt daran: Es gibt mehr als einen Weg, etwas zu erreichen.

## 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.

## Habt Geduld

Gebt mir Zeit, Informationen zu verarbeiten und darauf zu reagieren. Unterteilt Anforderungen in kleine Schritte, damit ich Erfolg haben kann.

## Findet heraus, was meine «Ausraster» verursacht

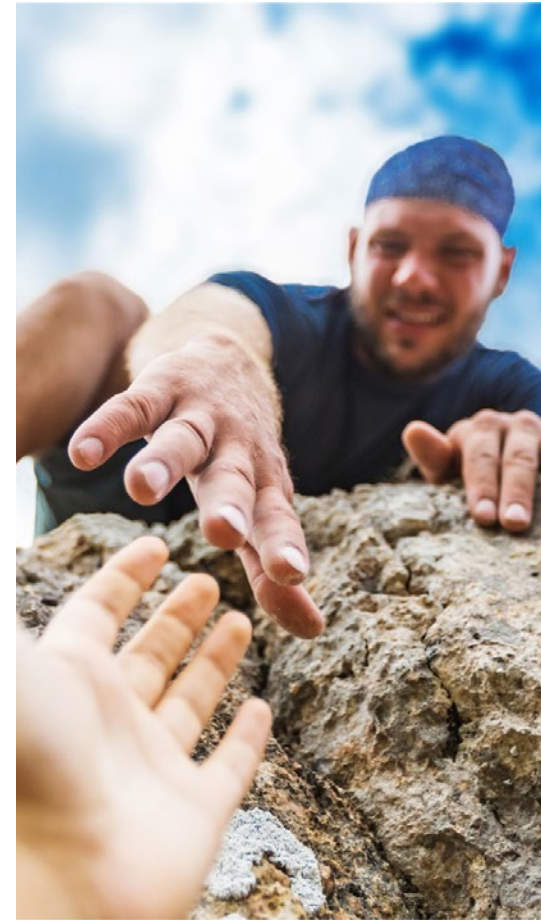
Wenn die Belastungen für mich zu gross werden, habe ich einen Zusammenbruch oder kann heftig reagieren. Findet mit mir

zusammen heraus, was die Ursachen sind und wie man solche Situationen vermeiden kann. Oft verstehe ich etwas nicht genau und bekomme Angst. Weil ich mich nicht gut ausdrücken kann, kommt vielleicht eine so heftige Reaktion. Aber auch Schmerzen, bestimmte Geräusche, Gerüche oder auch Berührungen können einen Ausbruch verursachen.

## Akzeptiert und mögt mich so, wie ich bin

Denkt daran, dass ich nicht gewählt habe, im Autismus-Spektrum zu sein. Es ist mir passiert und nicht euch. Mit eurer Unterstützung habe ich eine Chance, Teil der Gesellschaft zu werden und meinen Beitrag zu leisten. 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



In der Schweiz leben über 100 000 Personen mit einer Autismus-Diagnose. Die genaue Zahl der Menschen im Autismus-Spektrum ist aber viel höher. Der Bundesrat hat wichtige Anliegen der Betroffenen und ihres nahen Umfelds 2018 in einem Bericht festgehalten. Es ist dringend nötig, die dort formulierten Verbesserungsvorschläge konsequenter und in absehbarer Zeit umzusetzen.


**«Die Eltern sind heute immer noch gezwungen, ihren eigenen Weg zu suchen. In der Förderung und Begleitung der Betroffenen gibt es zu viele Lücken.»**

autismus schweiz vereint Menschen im Autismus-Spektrum, ihr Umfeld, Angehörige und Fachpersonen, damit alle besser mit Autismus umgehen können. Werden auch Sie Mitglied - gemeinsam erreichen wir mehr!

autismus schweiz

*R. Apfelbaum*  
Rita Apfelbaum, Präsidentin





**Menschen mit  
Autismus brauchen  
Unterstützung  
und Engagement.**

## **Menschen mit Autismus brauchen Unterstützung und Engagement.**

Als Elternvereinigung gegründet, ist autismus schweiz die offizielle vom Bundesamt für Sozialversicherungen anerkannte Autismus Organisation. Der Verein ist Netzwerk für Eltern, Angehörige, Betroffene und Fachleute. Er bietet schnelle und unbürokratische Unterstützung und Beratung an. Der Verein organisiert Tagungen und Workshops, Informationsveranstaltungen und autismugerechte Events. Zudem engagiert sich autismus schweiz in der Politik und Gesellschaft, damit Menschen aus dem Autismus-Spektrum verstanden und möglichst optimal unterstützt werden können.

## **Wer Mitglied wird oder spendet, ermöglicht Menschen mit Autismus ein stressfreieres und selbstbestimmteres Leben.**

Spendenkonto PC 80-52832-2

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



## Beratung und Unterstützung

Telefon: 044 3411313

Mail: [anfrage@autismus.ch](mailto:anfrage@autismus.ch)

autismus schweiz  
Riedhofstrasse 354  
CH-8049 Zürich

Spendenkonto PC 80-52832-2  
 [www.facebook.com/autismus.ch](https://www.facebook.com/autismus.ch)  
[www.autismus.ch](http://www.autismus.ch)



**autismus schweiz**  
**autisme suisse**  
**autismo svizzera**