

Sie wollen Personen im Autismus-Spektrum besser verstehen?

Diese Informationen – geschrieben von Menschen im Autismus-Spektrum – unterstützen Sie dabei.

- Meine **Wahrnehmung** funktioniert anders und ich nehme deshalb vieles intensiver wahr. Alltägliches wie Geräusche, Gerüche, Geschmack, Berührungen, Licht und Farben aber auch Emotionen können für mich **unangenehm, überfordernd** oder sogar **schmerzhaft** sein.
- Ich mag **«Routine» und Vorhersehbarkeit**, das gibt mir Verlässlichkeit und Sicherheit. Veränderungen sind herausfordernd für mich.
- Ich brauche viel **Ruhe und Rückzugsmöglichkeiten**.
- Es kann manchmal so aussehen, als ob ich **nicht zuhöre**. Oft **verstehe ich einfach nicht genau**, was ihr meint oder sagen wollt. Smalltalk und andere soziale Interaktionen fallen mir tendenziell schwer. Unterstützen können mich eine **klare, präzise und eindeutige Sprache und visuelle Informationen**.
- Manchmal brauche ich für Antworten oder Reaktionen **mehr Zeit**. Dies passiert, weil mir viele Gedanken durch den Kopf gehen und ich zuerst viel überlege.
- Es gibt Situationen, in denen es für mich **schwierig** ist auszudrücken, **was ich brauche**. Oft schaffe ich das mit Worten nicht. Visualisierungen können dann hilfreich sein.
- Wenn ich mit anderen Personen **Zeit verbringen möchte, weiss ich oft nicht, wie ich mit ihnen reden oder was ich mit ihnen unternehmen soll**. Aktive Unterstützung kann mir dabei helfen.
- Autismus ist oftmals **nicht sichtbar**. Es gibt häufig Situationen, in denen ich maskiere oder mich verstelle. Auch deshalb ist mein Alltagsleben sehr anstrengend.
- **Anpassungen** in meinem Alltag helfen mir, Stress zu reduzieren. Akzeptiert, dass diese notwendig sind.
- Lernt mich als Person mit meinen **Fähigkeiten und Stärken** kennen – gemeinsam können wir vieles erreichen.

