

Herzlich Willkommen zum Themenabend «Übergänge im Alltag»



Themenabend «Übergänge im Alltag», 27.03.2017

Über uns



- **Matthias Huber**, Vorstandsmitglied ads, Fachperson und Selbstbetroffener
- **Fabienne Serna**, Beratungsstelle ads, Fachperson
- **Barbara Wegrampf**, Fachperson



Definition Übergang

«Ein Übergang ist ein Wechsel zu etwas Anderem,
zu etwas Neuem
oder ein Wechsel in ein anderes Stadium.»



Wichtige Begriffe zum Thema Übergang

Verben zu Übergang

- erleichtern
- vollziehen
- erfolgen
- gestalten
- befinden
- schaffen
- verwischen

Adjektive zu Übergang

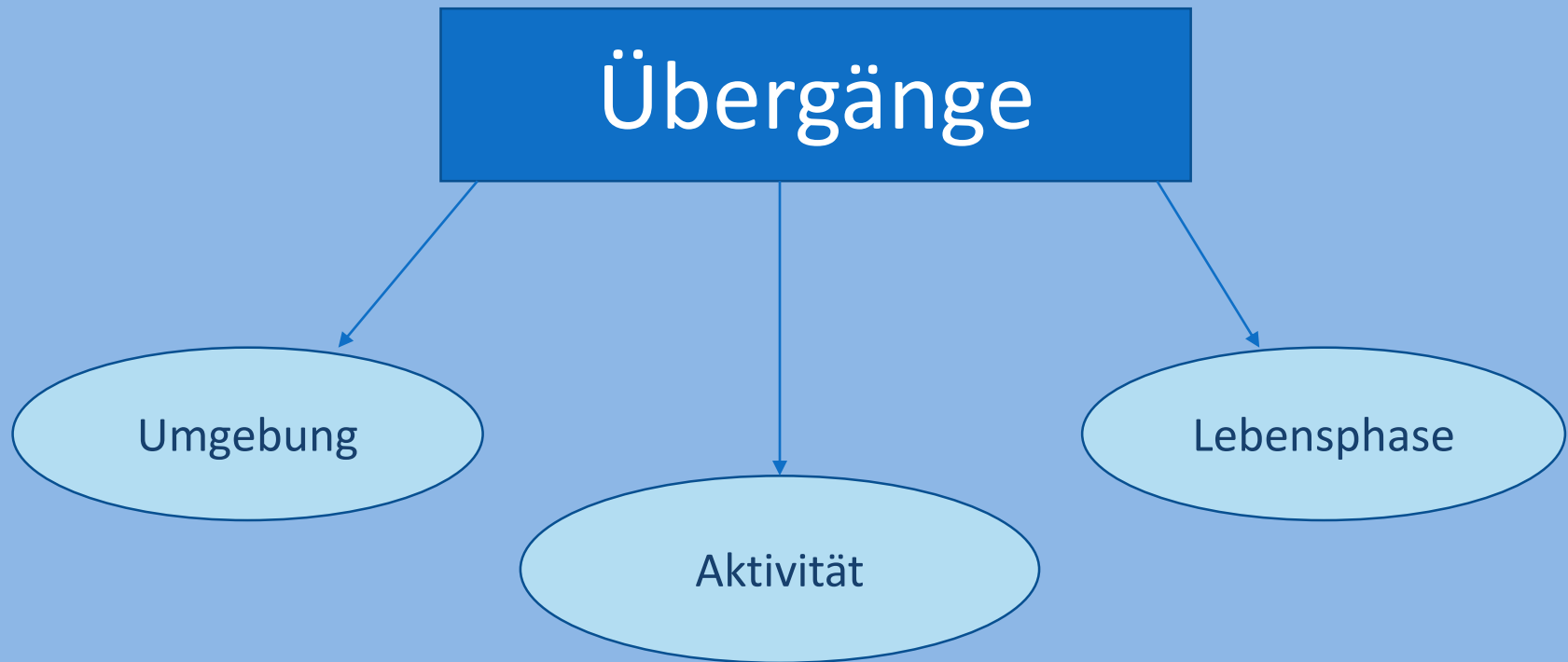
- reibungslos?
- fliegend?
- friedlich?
- geordnet?
- sanft?
- allmählich?



Themenabend «Übergänge im Alltag», 27.03.2017

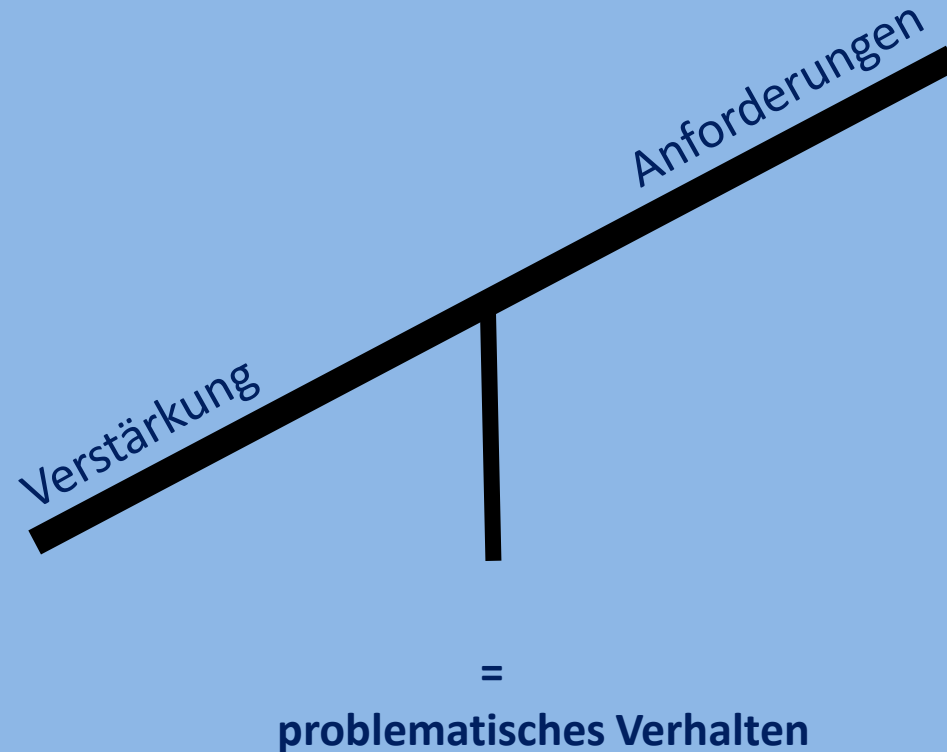


Übergänge





Wieso sind Übergänge so schwierig?



Wieso sind Übergänge so schwierig?



Um Übergänge zu meistern, brauchen wir viele Fähigkeiten:

- Theory of Mind,
- gute Exekutive Funktionen,
- Zentrale Kohärenz,
- gute Kommunikation und soziale Interaktionen,
- Umgang mit sensorischen Reizen etc.

Menschen mit ASS haben genau in diesen Bereichen Schwierigkeiten. Wenn wir das Verständnis über die Auswirkungen von ASS haben, können wir unterstützen und Übergänge besser begleiten.



ToM- Theory of Mind

Die Fähigkeit sich selbst und anderen Personen geistige Zustände wie Gedanken, Absichten, Emotionen zuschreiben zu können, zu realisieren, was in anderen Personen vor sich geht und ihre Perspektive einnehmen zu können.



Exekutive Funktionen

Diese stellen Denkprozesse dar, die für die Verhaltensplanung, -steuerung und -kontrolle entscheidend sind.

- Impulskontrolle
- Einschränkungen im Vorausplanen
- zeitliches Strukturieren beeinträchtigt
- Flexibilitätseinschränkung



Zentrale Kohärenz

Bedeutet die Fähigkeit, viele Einzelinformationen zusammenzufügen, um die höherwertige Bedeutung zu erfassen.

- bruchstückhafte Informationsverarbeitung
- Orientierung am Details
- Kontexterfassungsschwäche



Hauptschwierigkeiten bei ASS

- Kommunikation
- Soziale Interaktionen
- Eingeschränktes, repetitives und stereotypisches Verhaltensmuster
- Sensorische Über- und Unterempfindlichkeiten



Übergänge

Schwierigkeiten oder zu grosse Herausforderungen im Alltag von Menschen mit ASS führen zu Unsicherheit, manchmal sogar Angst oder Panik, bis hin zur Handlungsunfähigkeit.

Zu hohe Anforderungen und zu niedrige Verstärkung führen zu schwierigem, manchmal auch aggressivem oder selbstverletzendem Verhalten.



«Typische» Übergangssituationen, die eine Herausforderung darstellen können

- Wechsel von einer bevorzugten / angenehmen Aktivität in eine andere Aktivität, die weniger bevorzugt oder schwieriger ist
- Übergang in eine Situation, die sensorisch eine Herausforderung darstellt
- Haus verlassen, zu Hause ankommen
- Wenn neue Faktoren eine Rolle spielen, neue Situationen



«Typische» Übergangssituationen, die eine Herausforderung darstellen können

- Übergang in eine Situation, die Emotionen verursacht, die schwierig zu bewältigen sind
- Übergänge, bei denen schon schlechte Erfahrungen gemacht wurden



Strategien für den Alltag

Strukturieren

Üben, üben, üben!!!

Vorausschauend
planen

Visualisieren



Strategien für den Alltag

Strukturieren

Vorausschauend planen

- Individuelle, soziale Ebenen und Lebensumfeld berücksichtigen
- Kommende Lebensphase berücksichtigen
- Jahres-, Monats-, Wochen-, Tages-, Arbeits- oder Stundenplan, «jetzt-dann Karten» und Ablaufs Pläne oder Lösungswege erstellen und einsetzen
- weitere «Hilfsmittel» und Unterstützung organisieren
 - sensorische Hilfsmittel
 - UK
 - Begleitperson



Strategien für den Alltag

Strukturieren

Visualisieren

- **Was?**

- Abläufe, Pläne
- Regeln
- Konsequenzen
- Optionen
- Personen
- Umgebungen
- Gefühle
- Kommunikation (Stopp, Hilfe etc.)



Strategien für den Alltag

Strukturieren

Visualisieren

- **Wie?**

Individuell angepasst

- Original, 3D Beispiele
- Fotos
- Pictos
- Skizzen
- Wort, Schrift
- Comic Strips TM
- Social Stories TM
- Lösungswege
- Pläne, Abläufe
- Gefühlsskalen
- Video Modeling

Kombinationen sind möglich. Level der Situation und Tagesform anpassen.

Themenabend «Übergänge im Alltag», 27.03.2017



Strategien für den Alltag

Üben, üben, üben!!!

- Kleine Schritte, grosses Lob (genügend Verstärkung)
- Fokus auf präventive Strategien
- Externe Motivation wenn nötig einsetzen
- Genügend Zeit einplanen, um üben möglich zu machen
- Zuerst im 1:1, dann generalisieren
- Manchmal unkonventionelle Wege gehen / Lösungen suchen
- Fokus aufs Ziel
- Neues üben, wenn sich Mensch mit ASS sicher fühlt
- Nicht aufgeben!



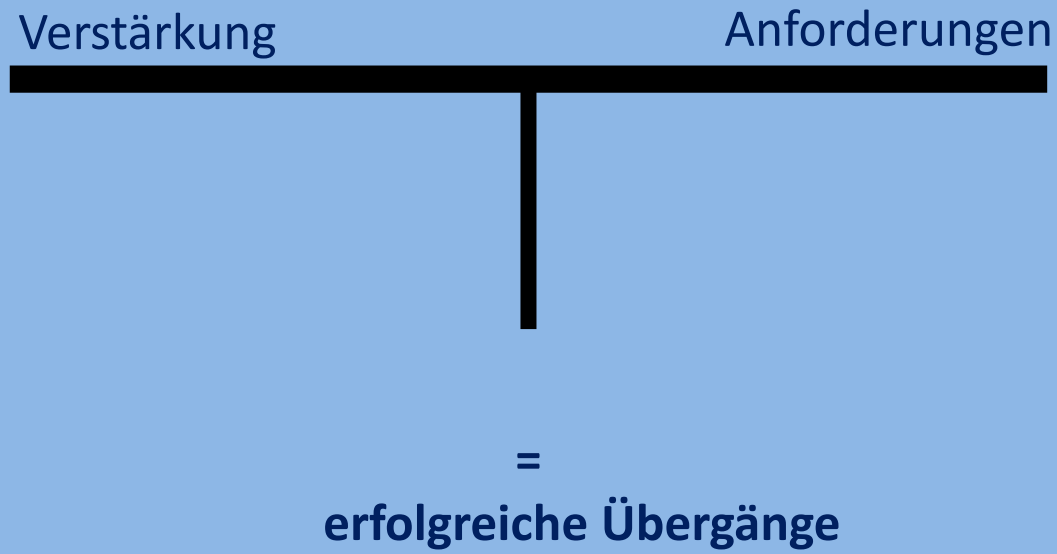
Strategien für den Alltag

Strukturieren

Üben, üben, üben!!!

Vorlagen müssen nicht perfekt sein. Wichtig ist, die Vorlagen werden eingesetzt und man übt.

Ziel



Fragen?



Themenabend «Übergänge im Alltag», 27.03.2017

Danke





Geschäftsstelle

Riedhofstrasse 354

8049 Zürich

info@autismus.ch

044 341 13 13

Beratungsstelle

Fabienne Serna

Autismus Beraterin

beratung@autismus.ch

079 348 13 13



Hilfreiche Links:

www.autismus.ch

www.autismusverlag.ch

www.step-by.ch

www.verlag-kleine-wege.de