



Tipps für den Advent, die Weihnachtsfeiertage und den Wechsel in das neue Jahr

Planung

- Aktivitäten frühzeitig planen und in den Kalender eintragen
- Countdown-Kalender nutzen
- Gewohnten Tagesablauf einhalten und Weihnachten dosiert einfließen lassen
- Social Stories™ einsetzen, um Traditionen und Erwartungen zu erklären

Dekoration

- Dekoration schrittweise anbringen und/oder nur auf einen Raum beschränken
- Unnötige Reize vermeiden, z.B. keine blinkenden Lichter
- Bild- und Videoaufnahmen der Dekoration machen, um sie nächstes Jahr zur Vorbereitung zu zeigen

Weihnachtsgeschenke

- Geschenke nicht alle auf einmal öffnen (lassen)
- Geschenke in Klarsichtfolien einpacken oder Fotos des Inhalts aufkleben, Geschenktüten verwenden
- Unerwartete Reaktionen in beide Richtungen erklären, evtl. Geschenke allein öffnen lassen

Weihnachtsessen

- Weihnachtsessen als normales Abendessen gestalten
- Die Person im Autismus-Spektrum ihr gewohntes Geschirr und Sitzplatz nutzen lassen
- Aktivitäten für lange Essen einplanen (z.B. Spaziergang, Pausen, spielen am Handy etc.)

Besuch

- Fotos zeigen von erwarteten Besuchenden und/oder Personen, die besucht werden
- Rückzugsmöglichkeiten überlegen und bereit haben
- Klare Aufgaben und/oder Beschäftigungen zuweisen und Besuch kurzhalten

Feuerwerk

- Falls nötig den ganzen Tag Ohropax/Kopfhörer tragen
- Rollläden geschlossen halten
- Hotelzimmer am Flughafen buchen (Feuerwerksverbot rund um den Flughafen)

Zusätzliche Tipps für Erwachsene im AS

- Lebensmittel, Safe Food (etwas, das man immer essen kann) und Medikamente frühzeitig einkaufen
- Antworten auf mögliche Fragen vorbereiten
- Gespräch auf das Gegenüber lenken

Weitere Unterstützungsmaterialien und -möglichkeiten

- Austausch mit anderen Familien oder Betroffenen
- Auf der Website von autismus schweiz gibt es weitere Unterlagen zum Thema „Weihnachten“