

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



Die Festtage sind oft eine grosse Herausforderung für Menschen im Autismus-Spektrum (AS). Unterschiede zur normalen Routine, Reizüberflutung und unerwartete Veränderungen können dazu führen, dass sich Betroffene ängstlich und verunsichert fühlen. Hier finden Sie unsere allgemeinen Tipps, wie Stressfaktoren in dieser speziellen Zeit reduziert werden können.

Wir sind uns bewusst, dass die Festtage für jeden anders aussehen können und wünschen Ihnen entspannte und fröhliche Festtage!



## 1. Planung

Der Wechsel von der Schule/ der Arbeit in die freien Tage der Weihnachtszeit kann schwierig sein. Daher ist es hilfreich, Aktivitäten frühzeitig zu planen und in den Kalender einzutragen, um so eine gewisse Struktur zu schaffen.

«Denken Sie daran, keine Überraschung ist die «gute» Überraschung!»

- Festtage so vorhersehbar wie möglich machen; einen Kalender für die gesamte Zeit verwenden; alle Anlässe wie Schulfeiern, geplante Veranstaltungen und sonstige Veränderungen und wichtige Termine eintragen
  - Hilfreich sind Countdown-Kalender, die nicht nur die Zeit bis zum Weihnachtsfest herunterzählen, sondern auch an einige wichtige Ereignisse erinnern
- Wenn möglich, den gewohnten Tagesablauf einhalten
- Weihnachten nur fein dosiert in den Tagesablauf einfließen; nicht alles auf einmal
- Einen Tagesplan erstellen, um Orientierung zu haben
- Aktivitäten planen, die Spass machen, um strukturlose Zeiträume zu überbrücken und/oder Langeweile zu vermeiden (z. B. Backen, Spaziergänge mit einem Ziel oder Ausflüge zu einem für die Person im AS angenehmen Ort)
- Planung nicht nur für Heiligabend, sondern für die gesamte Weihnachtszeit
- Bei Bedarf ruhige Tage einlegen/planen
- Veränderungen frühzeitig bekannt geben, sich an Abmachungen halten

- Social Stories™ in der Weihnachtszeit einsetzen, um den Advent, die Bräuche und das Weihnachtsfest zu erklären sowie um allfällige ungewöhnliche, schwierige oder verwirrende Situationen zu klären. Sie zeigen auf, was Menschen in bestimmten Situationen fühlen, denken oder machen und sie vermitteln soziale Konzepte und Fähigkeiten und unterstützen so nicht nur Betroffene, sondern indirekt auch Angehörige
  - Schreiben Sie Social Stories™ um Weihnachtstraditionen, Erwartungen, soziale Regeln (z.B. «Danke» sagen, begrüßen), Abläufe etc. verständlicher zu machen
  - «Das neue Social Story Buch» von Carol Gray bietet vorformulierte Stories zum Einsteigen plus Anleitung und Werkzeug, um Ihre eigenen erfolgreichen Social Stories™ zu verfassen



## 2. Dekoration

Weihnachtsdekoration lässt das Umfeld einschneidend und signifikant anders erscheinen als während des restlichen Jahres. Für Personen im AS kann es sehr schwierig sein, mit diesen Veränderungen umzugehen.

- Die Wohnumgebung nicht dekorieren, während die Personen im AS abwesend sind, sonst kann der Eindruck entstehen, in eine komplett neue Umgebung zurückzukehren
- Fotos vom Weihnachtsbaum aus vergangenen Jahren/ von früherer Dekoration zeigen
- Personen im AS in die Auswahl der Dekorationselemente einbeziehen und die Dekoration nur schrittweise anbringen. Es ist völlig in Ordnung, dass sich die Arbeit über eine Woche oder mehr hinzieht
- Versuchen Sie, die Dekoration auf nur einen Raum zu beschränken, sodass der Rest der Wohnumgebung vertraut bleibt
- Unnötige Reize möglichst vermeiden:
  - Den Weihnachtsbaum ohne Kugeln oder Lichterkette dekorieren
  - Gemeinsam vereinbaren oder klar kommunizieren, wann die Lichter an- und bzw. wieder ausgeschaltet werden
  - Warmweisse Lichter nutzen, die nicht blinken oder flackern
  - Dimmbare Beleuchtung nutzen
  - Wie auch sonst im Alltag können Sonnenbrille, Mütze, Ohropax/Kopfhörer, langärmelige Bekleidung und Stimming Toys helfen, einen Teil der Reize zu filtern
- Machen Sie zusätzlich Bild- und Videoaufnahmen der dekorierten Umgebung. Dies hilft den Personen im AS im darauffolgenden Jahr, sich auf die Weihnachtszeit und auf die veränderte Umgebung vorzubereiten

### 3. Weihnachtsgeschenke



#### Geschenke erhalten

Viele Personen im AS haben Mühe, die Idee eines Geschenkes zu verstehen und verlangen oft nach einem Gegenstand entsprechend ihrer exakten Vorstellung. Dies mag schwierig nachvollziehbar sein, aber es ist wichtig zu verstehen, dass unerwartete Dinge bei Geschenken für Personen im AS eine Stresssituation darstellen können. Geschenke müssen nicht immer eine Überraschung sein und wenn der Inhalt ersichtlich ist, kann dies Stresssituationen vorbeugen. Zahlreiche Geschenke auszupacken kann zusätzlich überfordernd sein. Auch kann Geschenkpapier herausfordernde Sinneswahrnehmungen hervorrufen.

- Geschenke nicht alle auf einmal öffnen, sondern diese entweder über den Tag oder sogar über einen längeren Zeitraum hinweg öffnen lassen
- Insbesondere bei feinmotorische Schwierigkeiten Geschenktüten anstelle von Papier, Kleber und Bändelis nutzen
- Geschenke nicht oder in Klarsichtfolien einpacken; ein Foto des Inhalts auf das Päckli kleben; ein Loch in die Verpackung machen damit man sieht, was drin ist
- Ein Foto des Empfängers / der Empfängerin auf die Päckchen kleben, damit klar ist, was für wen bestimmt ist

Wir erwarten von den Beschenkten grundsätzlich eine erfreute Reaktion. Es kann sein, dass die Person im AS nur wenig Mimik zeigt, um ihre Gefühle auszudrücken. Dies kann den Eindruck von Gleichgültigkeit erwecken – während sie in Wirklichkeit grosse Freude am Geschenk hat und glücklich ist. Personen im AS können in ihrer Kommunikation auch sehr direkt sein und es kann gut vorkommen, dass die betroffene Person explizit darauf hinweist, einen Gegenstand bereits zu besitzen oder das Geschenk nicht zu mögen.

- Das Konzept des Schenkens explizit mit Comic-Strips oder einer Geschichte (z.B. Social Story™) erklären
- Mitteilen, was von den beschenkten Personen als Reaktion erwartet wird
- Die Geschenke selbst aussuchen lassen
- Geschenke allein (abseits der Gruppe oder in einem anderen Raum) öffnen lassen
- Die Familienmitglieder oder andere Schenkende daran erinnern, ehrliche Aussagen und reduzierte Mimik etc. nicht persönlich zu nehmen. Diese Aussagen haben nichts mit dem Gefühl gegenüber der schenkenden Person zu tun



#### Geschenke geben (als Person im AS)

Frühzeitig planen - inklusive Details

- Wen möchte ich beschenken bzw. was erfordert die «soziale Verpflichtung»?
- Was, wann und wo werde ich kaufen? Wer könnte mich beim Aussuchen der Geschenke und beim Einkauf unterstützen?
- Wie hoch ist mein Budget?



## 4. Weihnachtsessen

Viele Personen im AS haben sensorische Abneigungen gegen Gerüche und Geschmäcke. Dies kann ein Weihnachtsessen zu einem anstrengenden Sinnesereignis machen. Zudem kann die Erwartungshaltung zu sozialer Interaktion zusätzliche Schwierigkeiten bergen.

- Weihnachtsessen planen und Ablauf frühzeitig kommunizieren
- Das Weihnachtsessen als «normales» Abendessen erklären oder die Person im AS ein Menu essen lassen, das diese aus dem Alltag gewohnt ist. Bei auswärtigem Essen bei Bedarf etwas von zuhause mitnehmen
- Personen im AS das gängige Geschirr nutzen und am gewohnten Platz sitzen lassen
- Erwartungshaltung klären: Wie lange wird das Zusammensein beim Essen erwartet?
- Aktivitäten für lange Essen einplanen. Zum Beispiel: Spaziergang, am Handy spielen, Sudokus lösen, (WC-) Pausen machen, usw.
- Vor dem Anlass klären, wie Gespräche über die Autismus-Diagnose geführt oder beantwortet werden möchten



## 5. Besuch

- Fotos von Personen zeigen, deren Besuch zu Weihnachten erwartet wird oder die besucht werden
- Besuchende oder Gastgebernde auf die Person im AS vorbereiten und erklären, was für die Person im AS schwierig ist. Auch mitteilen, dass die Person deshalb spezielle Regeln befolgen darf, um dem Stress entgegenwirken zu können (z.B. Rückzugsmöglichkeiten)
- Der Person im AS erlauben, sich aus der sozialen Interaktion zurückzuziehen. Dazu Rückzugsmöglichkeit bereitstellen – dies muss nicht zwingend ein anderer Raum sein, sondern kann auch mit einem Kopfhörer und der Lieblingsmusik oder den bevorzugten Geschichten oder mit dem Lieblingsbuch sein
- Nicht erwarten, dass ein Kind im AS mit den Kindern des Besuchs oder Gastgebern spielt
- Klar mitteilen, was die Person im AS zu welcher Zeit machen kann – sei es die Beschäftigung mit dem Spezialinteresse oder eine andere klare Aufgabe, die den Fähigkeiten und Interessen der Person entspricht
- Box mit Gegenständen oder Spielzeug zur Stressbewältigung und/oder Ohrschutz gegen Lärm bereitstellen (z.B. Regenbogenspiralen, Stressbälle, Kaleidoskope, Sandknete, klassische Musik, usw.)

- Time Timer oder andere visuelle Hilfsmittel einsetzen, damit die Person im AS weiss, wie lange der Anlass oder die Aktivität dauert
- Klären wie die Person im AS zur körperlichen Autonomie steht – sind Umarmungen und Küsse zur Begrüssung, Verabschiedung oder als Dank für Geschenke in Ordnung?
- Gefühlsskalen oder Gefühlspläne einsetzen, um visuell zu zeigen, wer helfen kann oder was unternommen werden soll, bevor es zu einer Eskalation kommt (ein Beispiel einer Gefühlsskala finden Sie auch in unseren Materialien)



### Besuch erhalten

- Keine zu grossen Gruppen einladen. Verwandtschaft und Freunde wenn möglich einzeln und/oder verteilt über die Feiertage einladen
- Erhalt von unerwartetem Besuch vermeiden
- Der Person im AS klare Aufgaben zuweisen (z.B. Essen auf den Tisch stellen). Dies schafft eine klare Struktur und reduziert den Druck an sozialen Interaktionen teilnehmen zu müssen

### Zu Besuch gehen

- Neben dem Eintrag im Kalender mitteilen, was und wo genau die geplanten Aktivitäten stattfinden und wie lange der Besuch dauern wird
- Eine Tasche voller beruhigender Lieblingsdinge mitnehmen (evtl. inkl. Essen)
- Den Besuch kurzhalten und gehen, bevor der/die Person im AS überfordert ist



## 6. Feuerwerk

Feuerwerk und Knallkörper können eine grosse Herausforderung sein.

- Den ganzen Tag Ohropax/Kopfhörer tragen bzw. tragen zu lassen
- Rollläden frühzeitig herunterlassen und auch am 1. Januar geschlossen halten
- Ein Hotelzimmer am Flughafen buchen und dort die Zeit verbringen (rund um den Flughafen besteht Feuerwerksverbot)

## 7. Zusätzliche Tipps für erwachsene Personen im AS

- Beachten, dass über die Feiertage die Lebensmittelgeschäfte und die meisten Apotheken geschlossen sein werden
- Beachten, dass oftmals kurz vor den Feiertagen sowie zwischen Weihnachten und Sylvester sehr viele Menschen in den Lebensmittelgeschäften einkaufen gehen. Deshalb frühzeitig ausreichend Lebensmittel (insbesondere Safe Food!) und falls nötig Medikamente einkaufen
- Sich auf mögliche Fragen wie das Leben oder der Job läuft und was die Pläne fürs neue Jahr sind, vorbereiten. Dazu auch Antworten im Voraus zurechtlegen (z.B.: «etwas anstrengend, aber gut»; «regelmässig zum Sport gehen»; «ganz gut, danke» aber auch Floskeln nutzen, wie «Ihnen auch frohe Weihnachtstage»)
- Das Gespräch auf das Gegenüber lenken. Menschen reden gerne über sich selbst
- Daran denken, dass man bestimmt nicht die einzige Person im Raum ist, die solche Situationen nicht so angenehm findet

---

## Weitere Unterstützungsmaterialien von autismus schweiz

Auf der [Website von autismus schweiz](#) finden Sie weitere unterstützende Unterlagen zum Thema „Weihnachten“ (Vorlagen für Kalender, ausgewählte Pictos etc.).

Tauschen Sie sich mit anderen Familien oder Personen im AS aus. Als Mitglied haben Sie die Möglichkeit, den Klubraum zu nutzen, um dort weitere gute Tipps zu erhalten.

Die Weihnachtszeit kann eine Herausforderung sein. Holen Sie sich falls nötig Hilfe und Unterstützung. Als Mitglied können Sie unsere Beratungsstelle kostenlos nützen.

---

Quelle:

Angelehnt an „Autism and Christmas“ – Northern Ireland’s Autism Charity (mit Anpassungen von autismus schweiz). Ergänzt mit Informationen aus Gesprächen von autismus schweiz mit Personen im Autismus-Spektrum.

autismus schweiz, Dezember 2025