Sozialtraining für Menschen mit einer ASS

Verfasser: Florian Scherrer, workaut, St. Gallen

Das Sozialtraining eignet sich für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit einer Autismus-Spektrum-Störung. Es gibt verschiedene Gruppen, die das gesamte Spektrum des Autismus abdecken. Sozialtraining findet teilweise in den Schul- oder Arbeitsalltag integriert statt, meistens jedoch als Angebot abends oder an schulfreien Nachmittagen.

Soziale Herausforderungen

Durch eine andere Wahrnehmung und Informationsverarbeitung begegnen Menschen mit Autismus im Zusammensein mit anderen Personen verschiedenen Herausforderungen:

- die Gefühle anderer Menschen werden nicht erkannt, Reaktionen auf Gefühle Anderer sind nicht adäquat
- eigene Emotionen können schlecht wahrgenommen und eingeordnet werden
- die Fähigkeit, sich in das Denken Anderer hineinzuversetzen, ist beeinträchtigt (Theory of Mind)
- es gibt Probleme mit Entscheidungen, die auf Einschätzungen beruhen
- sie haben Schwierigkeiten in der Kommunikation (Smalltalk, wechselseitige Kommunikation)

Ziele des Sozialtrainings

Während neurotypische Menschen (Menschen ohne Autismus) im Umgang mit Anderen meist intuitiv handeln, müssen sich Personen mit ASS ein grosses Wissen über andere Leute, Gesichtsausdrücke, Abläufe von Gesprächen etc. aneignen.

Das Sozialtraining hilft diesen Personen dabei, ein angepasstes Sozial- und Kommunikationsverhalten aufzubauen und die sozialen Kompetenzen zu entwickeln. Das Sozialtraining verfolgt verschiedene Ziele, welche sich je nach Gruppenzusammensetzung stark unterscheiden können:

- Freude am Kontakt mit Gleichaltrigen (zusammen macht es mehr Spass als alleine)
- Soziale Kontakte zwischen den Gruppenmitgliedern, zum Teil auch ausserhalb der Gruppe, stärken (z.B. mit jemandem abmachen)
- Sich selber besser kennenlernen und einschätzen können (z.B. über Autismus Bescheid wissen)
- Gefühle bei sich und anderen wahrnehmen und angemessen darauf reagieren (z.B. jemanden trösten)
- Das Verständnis von sozialen Regeln fördern (z.B. verschiedene Begrüssungen in verschiedenen Situationen)
- Verbessern der kommunikativen Fähigkeiten (z.B. Telefongespräche führen, über ein belangloses Thema plaudern)
- Lebenspraktische Kompetenzen fördern (z.B. einen Ausflug planen und durchführen)

Aufbau des Sozialtrainings

Das Sozialtraining wird von verschiedenen Organisationen (Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst, Therapeuten, Schulen, autismus deutsche schweiz) angeboten und ist bei den verschiedenen Stellen unterschiedlich organisiert.

Die Gruppen mit ca. 4 – 8 Teilnehmenden treffen sich meist wöchentlich oder zweiwöchentlich für 1,5 bis 2 Stunden und werden von Personen mit viel Erfahrung in der Arbeit mit Menschen mit ASS geleitet.

Ein strukturierter Ablauf der Treffen hilft den Teilnehmenden, sich sicher zu fühlen und sich auf den Inhalt zu konzentrieren. Rituale wie Anfangskreis und Erzählrunden sowie je nach Bedarf Ablaufpläne machen die Trainings vorhersehbar.

Methoden

Um die für jeden Teilnehmer individuell gesetzten Ziele zu erreichen, werden verschiedene Methoden angewendet. Diese unterscheiden sich je nach Alter und Fähigkeitsprofil der Gruppenmitglieder. Hier eine Auswahl:

- Themenzentrierte Gespräche, z.B. über Hobbies
- Regeln gemeinsam erarbeiten und visualisieren
- Rollenspiele zum Erlernen von sozialen Regeln oder zur Förderung der Phantasie
- Regelspiele wie Uno, Eile mit Weile
- Üben der Emotionserkennung mit Hilfe von Bildern, Videos etc.
- Gemeinsame Handlungsabläufe planen und durchführen, z.B. ein Geburtstagsgeschenk für eine Person der Gruppe herstellen
- Gruppenaktivitäten planen und durchführen, z.B. einen Ausflug in den Zoo oder einen Grillabend
- Gewünschtes Verhalten in sozialen Situationen besprechen, z.B. mit einer social story
- Schwierige Situationen besprechen, z.B. mit Hilfe der Comic-Strip-Conversation

Einbezug des sozialen Umfeldes

Um das Gelernte generalisieren zu können, ist es wichtig, dass das Umfeld über die Lerninhalte und Ziele der Gruppe Bescheid weiss. Dies kann über verschiedene Informationskanäle geschehen – regelmässige Gespräche vor oder nach dem Training, Elternabende, schriftliche Informationen, Telefonate, Tagebücher, welche die Teilnehmer führen, Hausaufgaben etc.