

<h1>Erwachsene Menschen mit Autismus: Den Alltag meistern</h1>	<p><b>Dr. med. Christine Preißmann</b></p> <p>Ärztin für Allgemeinmedizin, Psychotherapie Betroffen vom Asperger-Syndrom</p> <p><b>Kontakt: Ch.Preissmann@gmx.de</b></p>
<p><b>Überblick</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Einführung</li> <li>■ Allgemeine Hilfen</li> <li>■ Bezug zu den verschiedenen Lebensbereichen Arbeit und Beruf, Wohnen, Freizeit bzw. Freundschaft</li> <li>■ Welche Möglichkeiten bestehen bereits? Was ist außerdem sinnvoll?</li> <li>■ Arbeit mit autistischen Menschen</li> </ul>	<p><b>Häufige Auffälligkeiten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Schwierigkeit, Gespräche zu beginnen und in Gang zu halten</li> <li>■ Oft aber durchaus Interesse an anderen Menschen</li> <li>■ Probleme mit Mimik, Gestik, Blickkontakt etc.</li> <li>■ Motorische Ungeschicklichkeit</li> <li>■ Inhomogenes Kompetenzprofil</li> </ul>
<p><b>Allgemeine Hilfen I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wohlwollende Bezugspersonen</li> <li>■ Kommunikative Signale autistischer Menschen oft unverständlich oder missverständlich</li> <li>■ Aggressiven Ausbrüchen gehen oft unbeachtete uneindeutige Versuche, sich mitzuteilen, voraus</li> <li>■ Wichtig: Aufmerksame Beobachtung</li> <li>■ Verhalten vor Beurteilung zuerst hinterfragen</li> </ul>	<p><b>Allg. Hilfen II - Missverständnisse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ausgeprägtes wörtliches Sprachverständnis</li> <li>■ Mögliche Folgen: Ängste, Resignation, unangemessenes Verhalten, Fehlbeurteilung seitens der Umgebung</li> <li>■ Hilfreich: Möglichst exakte Anweisungen, Verzicht auf zweideutige Äußerungen oder Redewendungen, häufige Erklärungen, Verständnis überprüfen</li> </ul>
<p><b>Allg. Hilfen III - Veränderungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Veränderungen und unvorhergesehene Ereignisse verursachen Angst und Stress</li> <li>■ Autistische Menschen benötigen Routinen, Rituale, Stabilität in ihrem Leben</li> <li>■ Andere Menschen wünschen sich aber Variationen</li> <li>■ Für jeden Menschen muss ein akzeptabler Kompromiss gefunden werden</li> </ul>	<p><b>Allg. Hilfen IV - Struktur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Unstrukturierte Situationen machen autistischen Menschen Angst: Pausen, gemeinsame Ausflüge etc.</li> <li>■ Möglichst Sonderregelungen finden (ruhiger Pausenraum, Befreiung von Ausflügen etc.)</li> <li>■ Wichtigste Maßnahme bei autistischen Menschen: Strukturierung: „Eindeutigkeit, Klarheit und Struktur in der Umwelt, im Alltag und im sozialen Miteinander“ (Renschmidt u. Kamp-Becker 2006)</li> </ul>
<p><b>Beruf – Stärken und Ressourcen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Autistische Menschen sind meist pünktlich und zuverlässig</li> <li>■ Sie wollen nicht dauernd mit Kollegen Pause machen</li> </ul>	<p><b>Beruf – Stärken (Forts.)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Sie arbeiten exakt, genau, detailorientiert, wollen ein perfektes Ergebnis erzielen</li> <li>■ Dadurch sind sie in manchen Bereichen nahezu perfekte Arbeitnehmer</li> </ul>

<p><b>Arbeit – Problematische Faktoren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Mehrere Informationen auf einmal können oft nicht erfasst werden</li> <li>■ Schwierigkeiten ansprechen und um Hilfe bitten oft nicht möglich</li> <li>■ ständige Anwesenheit anderer Menschen</li> <li>■ oft kein ausreichender Überblick über aufeinander abgestimmte Arbeitsschritte</li> <li>■ auf Details ausgerichtete Wahrnehmung erschwert das Erkennen von Zusammenhängen</li> </ul>	<p><b>Beruf – Mögliche Hilfen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Detaillierte Informationen im Vorfeld</li> <li>■ Genaue, verständliche Einweisung</li> <li>■ Schriftlicher Tages-/ Wochenplan</li> <li>■ Berücksichtigung von Arbeitstempo, Konzentrationsvermögen und individuellem Bedarf an Pausen</li> <li>■ Evtl. freies, ruhiges Zimmer als Rückzugsort</li> <li>■ Reizarmer Arbeitsplatz bzw. Hilfen wie Ohrenstöpsel, Trennwände etc.</li> <li>■ Regelmäßige klare und eindeutige, möglichst positive Rückmeldung</li> </ul>
<p><b>Beruf – Mögliche Hilfen (Forts.)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Konstante Bezugspersonen („Paten“)</li> <li>■ Lebenspraktische Unterstützung</li> <li>■ Regeln aufstellen, wo überlegtes Verhalten nicht möglich ist (viele autistische Menschen lieben Regeln!)</li> <li>■ Erklärungen geben, wenn etwas nicht verstanden wird</li> <li>■ Akzeptable Zwischenlösungen erarbeiten, wenn eine endgültige Entscheidung noch nicht möglich ist</li> </ul>	<p><b>Spezialinteressen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ haben oft sehr beruhigende Wirkung</li> <li>■ für die Umgebung oft anstrengend</li> <li>■ möglichst nicht komplett verbieten (meist ohnehin zwecklos), sondern in sinnvolle Bahnen lenken</li> <li>■ als Belohnung einsetzen</li> <li>■ vielleicht auch gezielt nutzen (Unterricht, Berufswahl etc.)</li> </ul>
<p><b>Allgemeines</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wichtig sind die Kreativität, der Mut, neue und ungewöhnliche Wege zu beschreiten, und viel Geduld</li> <li>■ Manche Verbesserungen zeigen sich erst nach längerer Zeit</li> <li>■ Effektive individuelle Förderung autistischer Menschen auch noch im Jugend- und Erwachsenenalter ist sinnvoll und Erfolg versprechend</li> <li>■ Wichtig: Vertrauensvolle Zusammenarbeit aller beteiligten Berufsgruppen mit den Betroffenen und deren Eltern</li> </ul>	<p><b>Freundschaft / Beziehungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Freunde, Partner, Kinder</li> <li>■ Hilfe und Unterstützung durch andere</li> <li>■ Aber auch: Beisammensein, gemeinsame Unternehmungen etc.</li> <li>■ Geeignete Menschen aussuchen</li> <li>■ Gemeinsames Gesprächsthema finden</li> <li>■ Freundschaft pflegen</li> </ul>
<p><b>Wohnen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wohnheim</li> <li>■ Selbstständiges Wohnen</li> <li>■ „Zwischenformen“ als Möglichkeit: „... ein Rondell mit kleinen Wohnungen, wo alle einzeln leben und sich in der Mitte in einem Kommunikationszentrum treffen könnten“ (Kaminski 2006, 10)</li> <li>■ Arbeitsgruppen hierzu sind sinnvoll</li> </ul>	<p><b>Wohnen (Fortsetzung)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Einrichtungen, die den jeweiligen Besonderheiten Rechnung tragen</li> <li>■ Wohlwollende Bezugspersonen, denen vertraut werden kann</li> <li>■ Flexibilität und Struktur gleichzeitig</li> <li>■ Unterstützung beim Erreichen der Ziele, aber auch Akzeptanz und Respekt</li> </ul>

<p><b>Freizeit / Privatleben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Richtiges Maß aus Kontakt- und Rückzugsmöglichkeiten finden</li> <li>■ Wichtig: für sich selbst sorgen (z.B. Urlaub)</li> <li>■ Schreiben, Malen, kreatives Gestalten</li> <li>■ Betreute Freizeitaktivitäten als gelegentliches Angebot, Sport</li> <li>■ Selbsthilfegruppen</li> </ul>	<p><b>Freizeit / Privatleben (Forts.)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Konkrete Unterstützung („Coach“) bei Alltagsschwierigkeiten</li> <li>■ Problem: Zwanghaftes Verhalten</li> <li>■ Veränderungen aller Art als große Herausforderung</li> <li>■ Wichtig: Ausgewogenheit zwischen Routinen und Veränderungen als Voraussetzung für Stabilität</li> </ul>
<p><b>Arbeit mit autistischen Menschen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Langfristige Unterstützung und Begleitung, viel Geduld notwendig</li> <li>■ Sich auf jeden einzelnen Menschen individuell einlassen, seine Bedürfnisse berücksichtigen, seine Lebensziele definieren und verfolgen</li> <li>■ Strukturierung im Alltag</li> <li>■ „Normalität“ muss kein unbedingtes Ziel sein</li> </ul>	<p><b>Hilfen – lebenspraktische Unterstützung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Konkrete Unterstützung bei Alltagsproblemen wie komplexen Handlungsabläufen etc.</li> <li>■ Hilfe bei Ausbildung individueller Wünsche und Bedürfnisse</li> <li>■ Allgemeine und wichtigste Ziele: größtmögliche Selbstständigkeit bei maximaler Lebensqualität</li> </ul>
<p><b>Erwartungen an Jungen bzw. Männer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Sicheres, oft auch dominantes, imponierendes Auftreten</li> <li>■ Sportliches Äußeres, muskulöser, athletischer Körperbau</li> <li>■ Angemessene (männliche) Interessen bzw. Freizeitaktivitäten (z.B. Technik)</li> <li>■ Zuvorkommendes Verhalten (wissen, „was sich gehört“)</li> </ul>	<p><b>Erwartungen an Mädchen bzw. Frauen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Angemessene Kleidung tragen</li> <li>■ Attraktives Make-up auflegen</li> <li>■ Passenden Schmuck tragen</li> <li>■ Höflichkeit, Freundlichkeit</li> <li>■ „Weibliche Interessen“: Mode, Verschönerung, Einüben mütterlicher Verhaltensweisen (Puppen, Mädchenbücher, Spielküche etc.)</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Ausblick</b></p> <p>Es wird niemals wirklich leicht werden. Aber vielleicht gelingt es mir eines Tages, meinen eigenen Weg zu finden und ihn trotz aller Widerstände zu gehen. Das wünsche ich mir sehr.</p>	<p><b>„Nicht aufgeben!‘ - dieser Wahlspruch spielte in meinem Leben oft eine große Rolle. Viele Dinge musste ich mehrfach versuchen, weil sie mir schwerer fielen als anderen. Aber am Schluss zählt das Ergebnis, und so war ich dann immer wieder stolz, wenn ich etwas mit viel Mühe erreicht hatte, was anderen ganz leicht fiel“</b> (M. Hoppe, in: Preißmann 2012)</p>
<p><b>Bisher vernachlässigte Schwerpunkte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Hilfe bei Partnerschaft, Sexualität, Kinderwunsch</li> <li>■ Gesundheit: Ernährung, Vorsorge, Hygiene, Arzt-/ Klinikbehandlung, Entspannung, Krisensituationen etc.</li> <li>■ Autismus im Alter: Wechseljahre, Renteneintritt, Pflegebedürftigkeit, Krankheit und Sterben etc.</li> </ul>	<p><b>Fortsetzung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Individualisierte Konzepte statt Standardbehandlung</li> <li>■ Autismus bei Frauen</li> <li>■ Regionale Netzwerkarbeit: Betroffene u. Angehörige bzw. Arbeitgeber, Therapeuten, Pädagogen etc.</li> </ul>

**Eigene Publikationen (Auswahl):**

**...und dass jeden Tag Weihnachten wär´.** Wünsche u. Gedanken einer jungen Frau mit Asperger-Syndrom. Berlin: Weidler (2005).

**Sympathie – Zuneigung – Liebe – Beziehung (2006).** In: Tagungsbericht 11. Bundestagung Leipzig 16.-18.9.2005, S. 134-147. Hamburg: Bundesverband Autismus Deutschland e.V. (Hrsg.).

**Psychosoziale Versorgung erwachsener Menschen mit Asperger-Syndrom und High-functioning Autismus (2007).** Posterpräsentation Autismus-Symposium Frankfurt, 05.12.2007.

**Psychotherapie und Beratung bei Menschen mit Asperger-Syndrom (2009).** Konzepte für eine erfolgreiche Behandlung aus Betroffenen- und Therapeutesicht. Stuttgart: W. Kohlhammer. 2., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage 2009. 1. tschechische Auflage, Prag, April 2010. 1. polnische Auflage, Danzig, 2012.

**Empowerment und Autismus (2011).** In: Kulig, W., Schirbort, K., Schubert, M.: Empowerment behinderter Menschen. Entwicklungslinien und aktuelle Konzepte. Stuttgart: W. Kohlhammer.

**Asperger – Leben in zwei Welten. Betroffene berichten: Das hilft mir in Schule, Beruf, Partnerschaft und Alltag. (2012).** Stuttgart: Trias Verlag.

**Aus Betroffenenensicht: Was ist wichtig in der Schule? Bzw. Mobbing bei Menschen mit Autismus (2012).** In: Tagungsbericht ev. Akademie Bad Boll 2010: Autismus und Schule. Stuttgart: W. Kohlhammer.

**Autismus bei Mädchen und Frauen (Juni 2013 vorgesehen).** Stuttgart: Trias Verlag.

**Artikel:** u.a. Deutsches Ärzteblatt PP 12/07; Ärzte Woche Österreich Nr. 10/2008; Magazin Gesundheit Österreich 3/2008; InFo Neurologie/ Psychiatrie 12/2008; Behinderte Menschen 4/2009 und 6/2011; Zeitschrift „Autismus“, Mai 2008; Zeitschrift für Heilpädagogik Österreich 2012; Autisme Luxembourg 7/2012.

**Reportagen über mich und meine Arbeit:**

**Berliner Zeitung,** 6. November 2006.

**Zeitschrift „Bild der Wissenschaft“** November 2007, S. 36-39.

**Frankfurter Rundschau,** 5. Januar 2008.

**Die Presse, A – Wien,** 27. April 2008.

**Zeitschrift „Tina“,** 11. Juni 2008, S. 24-25.

**Zeitschrift „Via medici“,** Oktober 2008.

**Zeitschrift „Freundin“,** 22. Oktober 2008.

**Westdeutscher Rundfunk:** Talkshow „Plasberg persönlich“, 6.3.09 und 2.7.2010.

**Deutsche Medizinische Wochenschrift** Nr. 42, 16. Oktober 2009, S. 2105.

**Hessischer Rundfunk:** Hessenschau, 2. April 2010.

**Der Standard, A – Wien,** 15. Juni 2010.

**Mehrere Zeitungsreportagen** 2010 u. 2011 u.a. Münsterer Zeitung, Kieler Nachrichten, Walsroder Zeitung, Märkische Oderzeitung, Frankfurter Allgemeine Zeitung, taz.

**Mitteldeutscher Rundfunk MDR:** Talkshow „Unter uns“, 6.8.10 und 13.8.2011.

**Zeitung „Bild am Sonntag“,** 10. Oktober 2010.

**Südwestrundfunk (SWR):** SWR 2 am Morgen – Kulturgespräch, 3. Januar 2011.

**Zeitschrift „Laura“,** 19. Januar 2011.

**Hessischer Rundfunk:** HR2 - Wissenswert. 18. März und 13. September 2011.

**Theater Basel:** Oops – wrong Planet? Uraufführung 15. April 2011.

**Zeitung „Darmstädter Echo“,** 9.3.2012.

**Zeitung „Aachener Zeitung“,** 28.3.2012.

**Mitteldeutscher Rundfunk MDR:** Radiointerview MDR Info 2.4.2012.

**Magazin „Gesund“,** Juni 2012.

**Zeitschrift „Für Sie“,** 11. September 2012.

**Deutschlandfunk Köln:** Hörspiel „Oops – wrong Planet? Erstaussstrahlung 13. Oktober 2012.

**Spiegel online,** 27. Januar 2013.