



kreuznacher
diakonie

EXPERTENTIPPS FÜR DEN ALLTAG



Jana Schäfer Bunde
Heilpädagogin im
Kompetenzzentrum für
Menschen mit Autismus

Seit 2005 ist in Bad Kreuznach im Haus Rogate auf dem Campus die Wohngruppe für Erwachsene Menschen aus dem Autismus Spektrum. Im Haus Alt-Bethesda, im 2.Stock befindet sich die Hauptanlaufstelle der Autismus Ambulanz. Betroffene, ihre Angehörigen aber auch Mitarbeitende anderer Institutionen, die mit Menschen aus dem Autismus-Spektrum im Kontakt sind, können hier unterstützt und beraten werden. Jana Schäfer-Bunde arbeitet seit 2017 bei der Stiftung kreuznacher diakonie in der Förderung, Therapie und Beratung mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen die eine Diagnose aus dem Autismus-Spektrum haben.

Stiftung kreuznacher diakonie

Bösgrunder Weg 17 · 55543 Bad Kreuznach
Tel. 0671/605-3200

AUTISTINNEN – ANGEPASST UND UNENTDECKT

Infos zur Diagnose und was sie für Betroffene, Eltern und das soziale Umfeld bedeutet.

Autismus ist eine unsichtbare Behinderung. Alle Autisten haben eine besondere Wahrnehmung. Zu viele Geräusche, zu viele Lichter, überraschende Berührungen, zu viele Fragen und im Allgemeinen fremde Eindrücke können die Betroffenen überfordern. Aber Achtung! Mädchen und Frauen mit Autismus sind Meisterinnen der Anpassung. Die Folge ist, dass gerade diese Betroffenen enormen Stress haben. Wie kann ich als Angehörige diese Mädchen und Frauen unterstützen? Was muss das Umfeld wissen? Wie sieht konkrete Förderung aus?

Widersprüchliche Signale

Mädchen und Frauen, die von Autismus betroffen sind, zeigen sehr unterschiedliche Verhaltensweisen. Keine der folgenden Beschreibungen trifft auf alle zu:

- Mädchen/Frauen können intensiv schüchtern, ruhig oder stumm, hochempfindlich und ängstlich. Sie können viel weinen, emotional sein und sich übermäßig oft entschuldigen.

Oder: Sie reden übermäßig viel, passen sich wie ein Chamäleon anderen an, überreagieren, sind perfektionistisch und willensstark. Sie können herrschsüchtig erscheinen, übernehmen die Rolle des Lehrers und sagen anderen, was sie tun sollen.

- Sie können zwischen Gruppen hin- und her flitzen. Oder haben nur einen besten Freund, der ein Junge ist.
- Sie bekommen oft sehr gute Noten, sind oft kognitiv hochbegabt. Sie sind Autodidaktinnen und haben einen fortgeschrittenen Wortschatz.

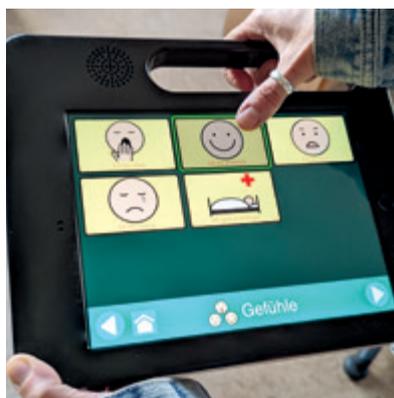
Oder: Sie sind fast unsichtbar und stellen somit sicher, dass sie keine Aufmerksamkeit erregen, viele beteiligen sich nicht an Unterrichtsdiskussionen.

- Sie wirken sehr in sich zurückgezogen und gut erzogen – bis sie nach Hause kommen und zum Explodieren neigen. Dort sind sie passiv-aggressiv.
- Sie können imaginäre Tiere oder Freunde haben, die sehr real sind: Sie sind oft sehr fantasievoll und kreativ: „in ihrer eigenen Welt“.
- Sie haben einen hohen Gerechtigkeits Sinn und wollen, dass Regeln eingehalten werden.
- Sie suchen nach Möglichkeiten anderen zu helfen, anstatt zu spielen.

Hilfen und Unterstützung:

- Wohlwollende Bezugspersonen
- Austausch mit Gleichgesinnten
- Klare, eindeutige Sprache. Verzicht auf zweideutige Äußerungen oder Redewendungen, Verständnis überprüfen.
- Bedürfnis nach Rückzug respektieren
- Bedürfnis nach Routinen, Ritualen und Struktur unterstützen
- Hilfe beim Umgang mit Stress
- Hilfe bei sozialen Interaktionen, vor allem im Hinblick auf Freundschaft und Partnerschaft, aber auch im Arbeitsplatz, Erarbeitung von neuen Handlungsstrategien und Hilfen benennen und einfordern
- Hilfe bei dem Umgang mit Emotionen, den eigenen Gefühlen ebenso wie den Gefühlen anderer Menschen
- Hilfe, um Autismus spezifische Denkmuster zu erkennen, benennen und den jeweiligen Situationen anzupassen
- Hilfe bei alltäglichen Anforderungen (Fähigkeiten und Stärken nutzen)
- Hilfe im Hinblick auf die eigene Identität - besseres Verstehen der Autismus Symptomatik und damit größere Akzeptanz der eigenen Persönlichkeit: Ich bin nicht allein mit dem Anderssein.

Im Kompetenzzentrum der Stiftung kreuznacher diakonie unterstützen wir Sie.



Mehr Info zum Autismus
Kompetenzzentrum:



Stiftung
kreuznacher diakonie
www.kreuznacherdiakonie.de

Folgt uns auch auf Social Media
unter **kreuznacher_diakonie**

