

Herzlich willkommen!

Christine Preißmann

Autismus und Gesundheit

Bedürfnisse, Erfahrungen, Hilfen

Reutlingen, 21. September 2017

Dr. med. Christine Preißmann

Ärztin für Allgemeinmedizin, Psychotherapie
Teilzeittätigkeit in Suchtabteilung

Betroffen vom Asperger-Syndrom
Öffentlichkeitsarbeit: Vorträge, Publikationen

Kontakt: Ch.Preissmann@gmx.de

Autismus und Gesundheit

- Autismus: Einführung und Allgemeines
- Diagnose, Symptomatik und therapeutische Möglichkeiten
- Medizinische Versorgung von Menschen mit Autismus
- Tipps und Hilfen für betroffene Menschen, Eltern, Fachleute
- Gesunde Lebensführung und Sport
- Sexualität
- Wahrnehmungsbesonderheiten
- Häufige Begleiterkrankungen und Krisensituationen
- Autismus in Lebensübergängen, z.B. Pubertät, Auszug aus dem Elternhaus, höheres Lebensalter etc.
- Barrierefreiheit in den verschiedenen Lebensbereichen (Schule, Arbeit und Beruf, Wohnen, Alltag, Freundschaft etc.)

Autismus

- Es werden 3 Formen von Autismus unterschieden:
 - Frühkindlicher Autismus
 - Asperger-Autismus
 - Atypischer Autismus
- Große Bandbreite der Erscheinungsformen
- Zusammenfassung unter dem Begriff Autismus-Spektrum-Störung (ASS)

Autismus – was ist gesichert?

- Tiefgreifende, genetisch bedingte Entwicklungsstörung
- Vermutlich schlechtere „Verschaltung“ der einzelnen Hirnbereiche untereinander
- Vermutlich auch Umweltfaktoren (Pestizide, Weichmacher, Infektionen, Medikamente)
- Autismus persistiert während der gesamten Lebenszeit, kann aber durch gezielte Maßnahmen günstig beeinflusst werden
- Häufigkeit: ca. 0,8-1%, d.h. ca. 800.000 Betroffene in Deutschland

Autismus – typische Auffälligkeiten

- Schwierigkeiten bei Kommunikation und Interaktion
- Oft aber durchaus Interesse an anderen Menschen
- Abweichende Interessen und Themen
- Probleme mit Mimik, Gestik, Blickkontakt etc.
- Motorische Ungeschicklichkeit
- Inhomogenes Kompetenzniveau kann als Provokation wirken; dadurch viel Unverständnis
- Das Miteinander muss angeleitet werden, das Kontaktverhalten sollte gezielt trainiert werden

Gesundheit – derzeitige Situation

- Viele Menschen mit Autismus haben keinerlei Zugang zum allgemein-ärztlichen Gesundheitssystem
- Über wichtige Themen wissen sie nicht gut Bescheid: z.B. Hygiene, gesunde Lebensführung und Sport, Stress und Entspannung, Vorsorgemaßnahmen oder Sexualität
- Es bestehen keine Konzepte, ihnen dabei zu helfen
- Zu wenige Möglichkeiten für Diagnostik und Therapie
- Häufige Begleiterkrankungen (Angst, Depression etc.)
- Höheres Sterblichkeitsrisiko bei fast allen Todesursachen
- Ärzte/Therapeuten lehnen eine Behandlung oft ab
- Beschwerden und Probleme werden auf den Autismus geschoben, man veranlasst allenfalls psychiatrische Hilfe, somatische Behandlung unterbleibt

Autismus und Medizin –Problematik

- Kommunikationsschwierigkeiten: Anliegen kann nicht gut ausgedrückt werden; Folge: Unverständnis, Zeitdruck
- Arztkontakt erfolgt meist auf Veranlassung Dritter, nicht auf eigenen Impuls; keine eigene Arztwahl möglich
- Probleme beim Umgang mit fremden Menschen, Hilflosigkeit und Angst; Vertrauensverhältnis fehlt
- Andere Schmerz- und Körperwahrnehmung
- Schwierigkeiten, sich anfassen zu lassen
- Uneindeutige Informationen werden nicht verstanden
- Großes Bedürfnis nach Vorhersehbarkeit und detaillierten Informationen
- Wartezimmersituation ist schwierig: Angst und Unruhe verstärken sich

Wörtliches Sprachverständnis

Bei der Erhebung der
Krankheitsgeschichte:

Arzt: „...und wie ist der Stuhl?“

Patient (irritiert): „Der hier? Na ja, geht
so. Könnt' bequemer sein!“

Kommunikative Missverständnisse

- Ausgeprägtes wörtliches Sprachverständnis
- Mögliche Folgen: Ängste, Resignation, unangemessenes Verhalten, Fehlbeurteilung seitens der Umgebung
- Hilfreich: Möglichst exakte Anweisungen, Verzicht auf zweideutige Äußerungen oder Redewendungen, häufige Erklärungen, Verständnis überprüfen

Autismus und Medizin –Problematik

- Verhaltensauffälligkeiten, die man nicht einordnen kann, können andere Menschen ängstigen
- Fehleinschätzung des betroffenen Menschen („böse“, „geistig behindert“, „will was Besseres sein“ etc.)
- Zu wenig Personal für die Betreuung
- Zu wenig Zeit für die Betreuung
- Keine Kenntnisse über den Autismus
- Kein Interesse, sich damit zu beschäftigen
- Keine Zusammenarbeit mit Bezugspersonen gewünscht (Eltern, Therapeuten, Betreuern etc.)

Psychoedukation: Gesundheit

- Informationen über Autismus allgemein
- Hilfe dabei, mit den eigenen Auffälligkeiten möglichst gut umgehen zu lernen
- Informationen über und Anleitung zu gesundem Lebensstil (Sport, Ernährung etc.)
- Sexualaufklärung
- Anleitung zur persönlichen Hygiene
- Zugang zur „Frauengesundheit“ (Monatshygiene, Verhütung, gynäkologische Untersuchungen etc.)

Sport und Bewegung

- Spezifische Schwierigkeiten (Motorik, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung etc.)
- Kontaktschwierigkeiten
- Spott und Demütigung durch andere
- Oft Befreiung vom Schulsport nötig
- Passende Rahmenbedingungen sind entscheidend
- Individualität als wichtige Maßnahme!

Barrierefreiheit – Schule

- Benutzung von Hilfsmitteln (Computer etc.)
- Keine Bewertung der mündlichen Mitarbeit
- Präsentation der Aufgaben in anderer Form (z.B. Visualisierung, Textaufgaben ohne soziale Inhalte)
- Eigener Raum bei Prüfungen und Klassenarbeiten
- Verzicht auf Partner- und Gruppenarbeit
- Verzicht auf Mitschriften von der Tafel
- Integrationshelfer (Schulbegleiter)
- Anforderungsniveau wird nicht herabgesetzt, lediglich Herstellung von Chancengleichheit!

Schulende – viele Fragen und Sorgen

- Scheinbar keine Perspektiven für das eigene Leben
- Arbeit und Beruf, Ausbildung, Studium
- Wohnen
- Freizeitgestaltung, Interessenfindung
- Freundschaft und Kontakte
- Partnerschaft und Sexualität
- Hilfen und Unterstützung
- Älterwerden mit Autismus, Begleiterkrankungen
- eigene Identität entwickeln und danach leben

Situation im Erwachsenenalter

- Viele Menschen v.a. mit hochfunktionalem Autismus sind ohne Arbeit oder arbeiten als Hilfskräfte
- Oft unbefriedigende Wohnsituation
- Probleme bei der Alltagsbewältigung
- Häufig gesellschaftliche Isolation
- In mindestens 50% psychische Begleiterkrankungen (v.a. Depressionen, Ängste), viele Krisensituationen
- Viele Wahrnehmungsbesonderheiten
- Unzureichende medizinische Versorgung
- Oft keine spezifische Unterstützung

Diagnose: Autismus

- Diagnose bedeutet oft eine große Erleichterung, weil man nun eine Erklärung für die Auffälligkeiten gibt
- Danach viel Nachdenken über die eigenen Möglichkeiten
- Später häufig depressive Phase, weil bewusst wird, dass vieles nicht möglich sein wird
- Ermutigende Beispiele von anderen betroffenen Menschen sind hilfreich (auch für Eltern)
- Noch immer gibt es zu wenig Möglichkeiten zur Diagnostik
- Nach erfolgter Diagnose sind Informationen wichtig, was man nun tun kann, um Hilfe zu erhalten

Therapie und Unterstützung

- Autismusspezifische Therapie, Psychotherapie: individuelle Lösungen entwickeln, eigene Ziele definieren
- Psychoedukation (Information und Anleitung dabei, gut mit dem Autismus zu leben), Beratung und Begleitung
- Soziale und alltagspraktische Kompetenzen trainieren (z.B. Ergotherapie)
- Selbsthilfe: gemeinsame Erfahrungen, Profitieren von den Lösungen der anderen
- Lebenspraktische Hilfen für den Alltag, Coaching etc.
- Tagesstrukturierende Maßnahmen, Sport etc.
- Familien- und umfeldbezogenes Arbeiten (Beratung der Eltern)
- Selbsthilfearbeit, Peer-Beratung, Autisten als Co-Therapeuten
- Individuell weitere Maßnahmen

Wahrnehmungsbesonderheiten

- Auffälligkeiten bei Körperwahrnehmung (Schmerz, Hunger, Erschöpfung etc.), Temperaturwahrnehmung etc.
- Überempfindlichkeit für Sinnesreize
- Unwichtige Reize können nicht „weggefiltert“ werden, dringen unkontrolliert ein, führen zu einem „sensorischen Chaos“
- Verstärkung bei Müdigkeit und Erschöpfung
- Reduktion der erlebten Intensität von Reizen mittels Vermeidung; durch Hilfsmittel (Sonnenbrille; Etiketten aus Kleidung entfernen); Kognition (wissen, was einem bevorsteht); durch eine Aufgabe (Fotografieren bei Familienfeiern etc.); durch Kälte

Krisen

- Vor allem bei Lebensübergängen oder in Zeiten intensiver Veränderungen: Pubertät, Übergang Schule – Beruf, Auszug aus dem Elternhaus, höheres Lebensalter etc.
- Intensive individuelle Unterstützung nötig
- Manche Entwicklung wird aber auch erst durch eine Krise ermöglicht
- Eine Krise kann den Blickwinkel verändern, Kleinigkeiten erhalten eine andere Wertigkeit
- Erfahrung von Selbstbewusstsein, Selbsthilfefähigkeiten und Kraft durch erfolgreiches Überstehen einer Krise
- Lernen, sich Hilfe zu holen, wenn es allein nicht weitergeht

Möglichkeiten der Mitarbeit für betroffene Menschen + Angehörige

- Informationen geben über Autismus: an Ärzte und sonstige Mitarbeiter des Gesundheitssystems, aber auch an die Öffentlichkeit
- Mitarbeit bei Konzeptionen: Psychoedukation, Barrierefreiheit etc.
- Begleitung zu Arztbesuchen o.ä.
- Initiierung von Selbsthilfearbeit
- Peer-Beratung, Autisten als „Co-Therapeuten“ etc.
- Diese Maßnahmen können und sollen professionelle Unterstützung nur ergänzen, nicht aber ersetzen!

Barrierefreiheit – Gesundheitswesen

- Terminvereinbarung z.B. per E-Mail ermöglichen
- Klare und eindeutige Fragen stellen, aktive Vorgehensweise bei Anamnese
- Patienten ausreden lassen, Gesprächspausen zulassen
- Detaillierte Informationen geben
- „Störgeräusche“ ankündigen (Telefon, Drucker, Mitarbeiter etc.)
- Auch Einzelheiten erfragen, die selbstverständlich erscheinen
- Veränderte Schmerz-/Körperwahrnehmung berücksichtigen
- Berührungen (Untersuchung etc.) und sonstige Maßnahmen vorher ankündigen
- Nachfragen, wenn man ein Verhalten nicht verstehen kann
- Offenheit für individuelle Lösungen
- „Transitionsmanagement“ beim Übergang in Erwachsenenmedizin

Arztbesuche – eigene Maßnahmen

- Arzt über bestehenden Autismus informieren
- Ggf. „Randtermine“ bevorzugen
- Auf Wartezeit schon vorher einstellen,
dennoch pünktlich sein, Lektüre mitnehmen
- Wichtige Informationen evtl. aufschreiben
- Nachfragen bei Nichtverstehen
- Evtl. Begleitung durch Familie, Bekannte,
Therapeuten bei schwierigen Terminen

Maßnahmen der Vereine und Verbände

- Angebote für Betroffene und Angehörige: Psychoedukation; Vermittlung wichtiger Kenntnisse: Ernährung, gesunde Lebensweise, Hygiene, Sport, Sexualität, Vorsorge etc.
- Angebote für Ärzte / Therapeuten: Fortbildungs- / Informationsveranstaltungen
- Aufbau eines Netzwerks mit Ärzten, Therapeuten etc., um die Versorgung in der Region sicherzustellen

Wie sollte das Verhältnis zwischen Ärzten und Menschen mit Autismus sein?

„Einfach formuliert: So, wie man sich von Mensch zu Mensch benehmen sollte! Auch Ärzte sollten das Zuhören lernen und bereit sein, Fragen so zu beantworten, wie sie gestellt wurden (...).

Auch wenn die Wartezimmer voll sind, gibt es für ein `Abfertigungsverhalten´ keine Entschuldigung (...).

Es ist auch eine Unart, sich über den Kopf des Betroffenen hinweg mit Begleitpersonen über diesen Menschen zu informieren“ (David 2002, 36-37)



**Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!**

Dr. Christine Preißmann

E-Mail: Ch.Preissmann@gmx.de

Über Fragen und Anregungen freue ich mich.

Meine Buchpublikationen

- Neuerscheinung Juni 2017: Autismus und Gesundheit. Kohlhammer, € 28,--
- Glück und Lebenszufriedenheit für Menschen mit Autismus. Kohlhammer 2015, € 25,--
- Gut leben mit einem autistischen Kind. Klett-Cotta 2015, € 16,95
- Asperger – Leben in zwei Welten. Trias 2013, € 19,99
- Überraschend anders: Mädchen & Frauen mit Asperger. Trias 2013, € 19,99
- Psychotherapie und Beratung bei Menschen mit Asperger-Syndrom. Kohlhammer 2013, € 29,90

Neuerscheinung: Autismus und Gesundheit

Aus dem Inhalt:

- Diagnostik, Symptomatik und therapeutische Möglichkeiten
- Besonderheiten bei der medizinischen Versorgung im Hinblick auf die unterschiedlichsten Barrieren
- Tipps und Hilfen für betroffene Menschen, Eltern und Fachleute
- Gesunde Lebensführung und Sport
- Sexualität
- Wahrnehmungsbesonderheiten
- Häufige Begleiterkrankungen
- Krisensituationen
- Autismus in Lebensübergängen, z.B. in der Pubertät, beim Auszug aus dem Elternhaus, im höheren Lebensalter etc.
- Maßnahmen zur Barrierefreiheit in den verschiedenen Lebensbereichen (Schule, Arbeit und Beruf, Wohnen, Alltag, Freundschaft)