

Christine Preißmann

Inklusion von Menschen mit Asperger-Syndrom

Was bedeutet Barrierefreiheit?

Münsingen, 9. Juli 2015

Dr. med. Christine Preißmann

Ärztin für Allgemeinmedizin, Psychotherapie
Teilzeittätigkeit in Suchtabteilung

Betroffen vom Asperger-Syndrom
Öffentlichkeitsarbeit: Vorträge, Publikationen

Kontakt: Ch.Preissmann@gmx.de

Gliederung

- Einführung
- Situation und Hilfen in Schule, Arbeit, Beruf
- Freundschaft, Beziehungen
- Freizeit, Alltagsleben, Wohnsituation
- Geschlechtsspezifische Aspekte
- Unterstützung im Hinblick auf die eigene Identität
- Therapie

Häufige Auffälligkeiten

- Schwierigkeiten bei Kommunikation und Interaktion
- Oft aber durchaus Interesse an anderen Menschen
- Probleme mit Mimik, Gestik, Blickkontakt etc.
- Motorische Ungeschicklichkeit
- Inhomogenes Kompetenzniveau kann als Provokation wirken; dadurch viel Unverständnis seitens der Umgebung

Individualisierte Behandlung

- Individualisierte Behandlung ist bereits in vielen medizinischen Disziplinen üblich (z.B. Onkologie, Kardiologie)
- Bei Autismus-Spektrum-Störungen mit dem sehr heterogenen Erscheinungsbild wäre dieses Vorgehen besonders wichtig
- Berücksichtigung der unterschiedlichen persönlichen Voraussetzungen, Bedürfnisse und Ziele
- Dazu gehören auch geschlechtsspezifische Unterschiede, die größer sind als lange vermutet

Geschlechtsspezifische Erwartungen an Jungen bzw. Männer

- Sicheres, oft auch dominantes, imponierendes Auftreten
- Sportliches Äußeres, muskulöser, athletischer Körperbau
- Angemessene (männliche) Interessen bzw. Freizeitaktivitäten (Technik, Sport etc.)
- Zuvorkommendes Verhalten gegenüber anderen („wissen, was sich gehört“)

Geschlechtsspezifische Erwartungen an Mädchen bzw. Frauen

- Angemessene Kleidung tragen
- Attraktives Make-up auflegen
- Passenden Schmuck tragen
- Insgesamt höfliche, freundliche Erscheinung
- „Weibliche Interessen“, die um Mode, Verschönerung oder das Einüben mütterlicher Verhaltensweisen kreisen: Puppen, Mädchenbücher, Spielküche etc.

Autismus bei Frauen

- Verhältnis 6-8 Jungen : 1 Mädchen; „wahre“ Verteilung eher bei 4:1 oder gar 2,5:1?
- Autistische Symptomatik ist bei Frauen oft schwächer und diskreter ausgeprägt
- Diagnosekriterien beschreiben eher „männlichen Autismus“, Frauen werden oft nicht erkannt damit
- Daher in vielen Fällen erst sehr späte Diagnose
- Lange Ungewissheit, viele Fehldiagnosen
- Andere gesellschaftliche Rollenerwartungen

Autismus bei Frauen

- Autistische Frauen sind oft stiller als betroffene Männer, fallen meist nicht durch lautes, aggressives Verhalten auf
- Dies entspricht den weiblichen Rollenklischees (nicht auffallen, still, schüchtern etc.), wird oft nicht als sehr auffällig wahrgenommen
- Kombination aus Schüchternheit, sozialer Unsicherheit und Ungeschicklichkeit, motorischen Schwierigkeiten (Probleme mit der Handschrift, Unsicherheit beim Zeichnen etc.), wörtlichem Sprachverständnis und anderen Auffälligkeiten kann nicht eingeordnet werden und führt zu viel Unverständnis seitens der Umgebung

Struktur

- Wenig strukturierte Situationen wirken auf autistische Menschen chaotisch, machen ihnen Angst: Pausen, gemeinsame Ausflüge etc.
- Möglichst Sonderregelungen finden (ruhiger Pausenraum, Befreiung von Ausflügen etc.)
- Wichtigste Maßnahme bei der Arbeit mit autistischen Menschen: Strukturierung: „Eindeutigkeit, Klarheit und Struktur in der Umwelt, im Alltag und im sozialen Miteinander“ (Remschmidt u. Kamp-Becker, 2006)

Nachteilsausgleich

- Chancengleichheit für den Betroffenen
- Anforderungen bleiben gleich, daher keine Bevorzugung gegenüber den Mitschülern
- Individuelle Maßnahmen überlegen
- Integrationshelfer (Schulbegleiter) überlegen
- Aufgabenstellungen anpassen
- Schriftliche Zusammenfassung des Unterrichts
- Rahmenbedingungen (Klassenraum, Pausen...)
- Ggf. Befreiung vom Sportunterricht

Kontaktschwierigkeiten

- Oft durchaus Interesse am Gegenüber
- Stabile Freundschaft gehört zu den größten Glücksfaktoren aller Menschen
- Small-talk fällt vielen Betroffenen schwer
- Unverständliche Verhaltensweisen direkt ansprechen und nach den Gründen fragen, Ursachen sind oft Missverständnisse
- Kontakte anleiten und begleiten, die Betroffenen nicht sich selbst überlassen
- Auch Zeiten des Alleinseins sind wichtig

Offenheit im Hinblick auf die Diagnose

- Schule: Informationen sinnvoll für Mitschüler, deren Eltern und alle Lehrer, v.a. um Mobbing zu vermeiden
- „Dreigleisiges Vorgehen“ bewährt sich oft:
- zunächst Bericht der betroffenen Eltern
- dann Informationen durch Therapeut, Pädagoge etc.
- anschl. Austausch mit der Möglichkeit für alle, Fragen zu stellen

Besonderheiten beim Lernen

- Kein Lernen durch Imitation
- Kein Lernen durch den Austausch mit Gleichaltrigen
- Besondere Wahrnehmung: Schwache zentrale Kohärenz: Detailorientierung; Beziehungen+ Zusammenhänge werden meist nicht erkannt
- An Regeln orientiertes Lernen statt Kreativität
- Berücksichtigung bei schulischen und beruflichen Anforderungen

Stärken autistischer Menschen

- Sorgfalt, Detailgenauigkeit
- gute Merkfähigkeit
- Ordnungsliebe
- Verlässlichkeit
- Motivation und Interesse
- Wahrheitsliebe
- Verantwortungsbewusstsein
- Loyalität
- gute fachliche Qualifikation etc.

Statistiken zur Berufstätigkeit

- 65% aller Betroffenen arbeiten in Werkstätten für behinderte Menschen (WfbM)
 - 30% sind ohne Arbeit
 - nur etwa 5% sind auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt tätig
 - eher noch schlechtere Chancen für Menschen mit Asperger-Syndrom
 - auch im internationalen Vergleich sind bis zu drei Viertel der Betroffenen ohne Arbeit
- (Baumgartner/Dalferth/Vogel 2009; Gillberg et al. 2010)

Mögliche Hilfen im Berufsalltag

- Detaillierte Informationen im Vorfeld
- Genaue, verständliche Einweisung
- Schriftlicher Tages- bzw. Wochenplan
- Berücksichtigung von Arbeitstempo, Konzentrationsvermögen und individuellem Bedarf an Pausen
- Ruhiger Rückzugsort; reizarmer Arbeitsplatz bzw. effektive Hilfen wie Ohrenstöpsel, Trennwände etc.
- Regelmäßige klare und eindeutige, möglichst auch positive Rückmeldung

Hilfen im Berufsalltag (Forts.)

- Feste Bezugspersonen im Betrieb (als „Paten“)
- In jedem Einzelfall individuelles Vorgehen (es gibt nicht DEN autistischen Menschen)
- Unterstützung bei alltäglichen Anforderungen, die oft nicht allein bewältigt werden können und für die leicht eine Hilfe gefunden werden kann
- Vermeintlich selbstverständliche, einfache lebenspraktische Fähigkeiten müssen mühsam erlernt werden
- Unangemessenes Verhalten aufgrund von Missverständnissen, nicht aufgrund von Rücksichtslosigkeit oder Boshaftigkeit

Wünsche für Arbeit und Beruf

■ Nicht autistische
Menschen:

■ Flexibilität

■ Selbstständiges Arbeiten

■ Gute Work-Life-Balance

■ Menschen mit Autismus:

■ Struktur

■ Vorhersehbarkeit

■ Gute Einarbeitung und
Begleitung

Das ist nicht besser oder schlechter, nur anders,
aber Andersartigkeit darf kein Kriterium sein, um
die Betroffenen von einer Berufstätigkeit
auszuschließen!

Hilfreiche Unterstützung

Menschen mit Autismus erhoffen sich Hilfe (vgl. Vogeley 2012, Preißmann 2007)

- beim Umgang mit Stress
- bei der sozialen Interaktion
- beim Umgang mit Emotionen
- bei lebenspraktischen Anforderungen im Alltag
- im Hinblick auf psych. Begleiterkrankungen
- im Hinblick auf die eigene Identität.
- Therapie konzentriert sich daher v.a. auf Interaktion, soziale Kompetenz, Stressbewältigung und Unterstützung im Alltag.

Stress bei autist. Menschen

- Stress bei sozialen Beziehungen („Verhalte ich mich richtig?“ - „Was erwartet man von mir?“)
- Stress bei Veränderungen, Neuem und Unerwartetem
- Stress durch Hänseleien und Mobbing
- Stress durch ungünstige Arbeitssituation
- Stress durch fehlende psychosoziale Hilfen
- Stress durch gesellschaftliche Entwicklungen („immer schneller, immer effektiver“, Teamarbeit)
- Stress durch Reizüberflutung
- Stress durch eigene Persönlichkeitseigenschaften (u.a. Perfektionismus, mangelndes Vertrauen) etc.

Spezialinteressen

- haben oft sehr beruhigende Wirkung für den betroffenen Menschen
- sind für die Umgebung oft sehr anstrengend
- sollten möglichst nicht komplett verboten (meist ohnehin zwecklos), sondern in sinnvolle Bahnen gelenkt werden
- können gut als Belohnung eingesetzt werden
- lassen sich vielleicht auch gezielt nutzen (Unterricht, Berufswahl etc.)

Stress bei Sozialkontakten

- Freunde, Partner, Kinder
- Beisammensein, gemeinsame Unternehmungen
- Soziale Beziehungen sind anstrengend
- Vermeintlich selbstverständliche Fähigkeiten, die sich Gleichaltrige nebenbei aneignen, müssen mühsam erlernt werden
- Dies kostet viel Kraft und Energie
- Selbsthilfegruppen sind oft hilfreich
- Auch andere Interessenverbände können eine Möglichkeit sein, Freunde zu finden

Soziale Interaktion – Wünsche

Eigene Kinder:

„...Du wärst das Schönste
gewesen, was mir diese
Welt bieten könnte.“

Freundschaft:

„...Das größte Glück wäre
nach wie vor eine gute
Freundin.“



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

Freizeit / Privatleben

- Individuell richtiges Maß aus Kontakt- und Rückzugsmöglichkeiten finden
- Wichtig: für sich selbst sorgen
(Beispiel: Urlaub)
- Schreiben, Malen, kreatives Gestalten
- Betreute Freizeitaktivitäten als gelegentliches Angebot incl. Sport
- Selbsthilfegruppen

Freizeit / Privatleben (Forts.)

- Konkrete Unterstützung bei Alltagsschwierigkeiten („Coach“)
- Zwanghaftes Verhalten als Problem
- Veränderungen aller Art als große Herausforderung
- Ungewöhnliche Verhaltensweisen sorgen für Missverständnisse, erscheinen oft als Provokation und erschweren die Integration

Gesellschaftliche Integration

- Wohl die größte Herausforderung im Hinblick auf die Inklusion autistischer Menschen
- Viele verschiedene Bereiche: Wohnen, Mobilität, Zugang zu Medien, Wissenschaft, Politik und dem Gesundheitssystem, Freizeitangebote, Angebote zur Persönlichkeitsentwicklung
- Anpassung an Normen versus Individualität, Bereicherung durch Vielfalt
- „Relative Normalität“ autistischer Menschen vermitteln

Erst wenn es gelingen kann, der Öffentlichkeit nicht nur die Einschränkungen und Defizite, sondern ebenso auch die Ressourcen, die Lebenswürdigkeit und Fröhlichkeit, die Lebensfreude und die Kraft von Menschen mit Autismus zu vermitteln, erst dann wird die Gesellschaft bereit sein, auch diese Menschen willkommen zu heißen.

Christine Preißmann

Autismus – in Bildern erklärt

Anhand dieser Dokumentation soll das Wesen der oft so rätselhaften autistischen Störung in ganz gewöhnlichen Fotos dargestellt werden, um das „Normale“ und Alltägliche von Menschen mit Autismus zu betonen und die Berührungsängste mit den Betroffenen zu verringern.

Wohnen

- Wohnheim
- Selbstständiges Wohnen
- „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)
- Arbeitsgruppen hierzu sind hilfreich

Wohnen (Forts.)

- Einrichtungen, die den Besonderheiten autistischer Menschen Rechnung tragen
- Wohlwollende Bezugspersonen, zu denen Vertrauen hergestellt werden kann, die sich mit Autismus auskennen
- Flexibilität und Struktur gleichzeitig
- Unterstützung beim Erreichen der Ziele, aber auch Akzeptanz und Respekt

Lebensprakt. Unterstützung – bisher vernachlässigte Schwerpunkte

- Hilfe bei Partnerschaft, Sexualität, Kinderwunsch
- Gesundheitsberatung: Ernährung, Vorsorge, Hygiene, Arztbesuche, Klinikbehandlung, Hilfe in Krisensituationen etc.
- Autismus im Alter: Wechseljahre, Renteneintritt, Pflegebedürftigkeit, Krankheit und Sterben etc.
- Regionale Netzwerkarbeit: Betroffene u. Angehörige bzw. Arbeitgeber, Therapeuten, Pädagogen etc.
- Glück und Lebenszufriedenheit (mein neues Buchprojekt)

Hilfreiche Unterstützung

- Langfristige Begleitung, individuelle Maßnahmen: Unterstützung im Alltag, Strukturierungshilfen, Psycho-/ Ergotherapie
- Psychoedukation: Informationen über Autismus, um einen besseren Umgang damit zu erlernen
- Entspannungsverfahren: v.a. Achtsamkeitstraining
- Selbsthilfe, Sonstiges
- Im Schulalter kann Anpassung günstig sein; erwachsene Betroffene sind glücklicher, wenn sie ihre Individualität leben können

Unterstützung im Hinblick auf die eigene Identität

- Hilfe dabei, eigene Lebensziele zu entwickeln. Wichtig: Erreichbare Ziele wählen!
- Lernen durch Erlebnisse und Erfahrungen anderer
- Echtes, authentisches Leben: „Eure Zeit ist begrenzt. Vergeudet sie nicht damit, das Leben eines anderen zu leben“ (Steve Jobs, Vortrag 2011)
- Dankbarkeit als Voraussetzung zum Glücklichein
- Wir brauchen Menschen, die uns dabei unterstützen, unsere ganz eigenen Vorstellungen und Träume zu leben, auch dann, wenn andere Menschen andere Pläne für uns hatten

Ausblick

Glück und Lebensqualität auch für Menschen mit Autismus sind keine Utopie, sie sind die Ziele, an denen sich alle Maßnahmen messen lassen müssen.

Es lohnt sich, dafür neue Wege zu beschreiten, die die Individualität eines jeden einzelnen Menschen berücksichtigen.

Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!

Dr. Christine Preißmann
E-Mail: Ch.Preissmann@gmx.de

Über Fragen und Anregungen freue ich mich.

Meine Buchpublikationen

- Am 21.3.2015 neu erschienen: Gut leben mit einem autistischen Kind. Das Resilienzbuch für Mütter. Klett-Cotta, € 16,95
- Asperger – Leben in zwei Welten. Betroffene berichten: Das hilft mir in Schule, Beruf, Freizeit und Alltag. 2. Aufl. Trias 2013, € 19,99
- Überraschend anders: Mädchen & Frauen mit Asperger. Trias 2013, € 19,99
- Psychotherapie und Beratung bei Menschen mit Asperger-Syndrom. 3. Aufl. Kohlhammer 2013, € 29,90