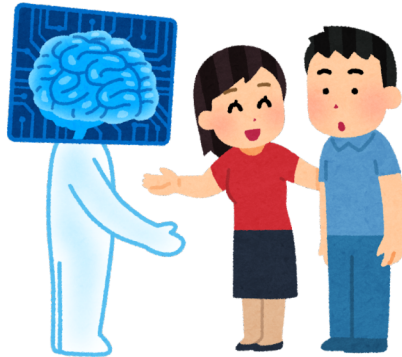


# Autismus ist keine Krankheit





Autismus ist keine Krankheit, sondern eine andere Art, wie das Gehirn funktioniert. Seit Geburt – da man nicht autistisch werden kann. Dinge, die für Dich vielleicht einfach sind, können mich vor eine große Herausforderung stellen. Stattdessen kann es sein, dass ich bei komplexen Aufgaben ein totaler Überflieger bin.

Stell es Dir einfach wie ein Betriebssystem vor: Du läufst auf Windows und ich auf Linux.

# Was ist Masking?





Bitte sage nicht, dass man mir meinen Autismus gar nicht anmerkt. Das entwertet die Anstrengung, die für mich dahinter steckt. Damit Du mir nichts anmerkst, muss ich mein Verhalten rund um die Uhr beobachten und an Dich und meine Umwelt anpassen. Das nennt man Masking und ist extrem anstrengend.

Stell es Dir so vor, als würdest Du den ganzen Tag in einem Bewerbungsgespräch verbringen. Du passt Dein Verhalten an, um nicht anzuecken – und bist danach total erschöpft.

# Ist nicht jeder ein bisschen autistisch?





Nein. Autismus ist nicht, wenn Du gerne ordentlich bist, mal keine Lust auf eine Party hast oder keine Umarmungen magst. Autismus beeinflusst mein Leben rund um die Uhr. Die Art wie ich meine Umwelt wahrnehme. Wie ich denke und fühle – jede einzelne Sekunde. Man kann auch nicht ein bisschen schwanger sein.

Derzeit wird davon ausgegangen, dass 1-2% der Menschen autistisch sind.

# Behindert ist kein schlechtes Wort





Ich bin behindert. Das ist kein negatives Wort. Vielmehr eine neutrale Beschreibung. Benutze bitte keine Verniedlichungen wie "Handicap", "anders begabt", "besonders" oder ähnliches.

Ich bin behindert durch meinen Autismus – und ich werde behindert. Durch eine Gesellschaft, die Andersartigkeit nicht akzeptiert. Und durch ständig präsente Barrieren in meiner Umwelt.



# Unsicher, wie Du reagieren sollst?



Stell mir respektvolle Fragen. Ich brauche und will kein Mitleid, denn Autismus ist nichts Schlechtes. Ich erkläre Dir gerne, was meine Stärken und Herausforderungen sind und wie ich das Leben wahrnehme. Dank meines Autismus bin ich sehr direkt und bevorzuge eine ebenso direkte und ehrliche Kommunikation.

Negativ wäre dagegen so zu tun, als wenn nichts wäre, Du mich mit dem autistischen 5jährigen Sohn einer Bekannten vergleichst, oder meine eigenen Erfahrungen runterzuspielen, indem Du sagst, dass wir alle doch "ein bisschen autistisch" seien. Und es ist kein Kompliment mir zu sagen, dass man mir den Autismus ja gar nicht ansieht.

# Reizverarbeitung bei Autist\*innen





Ich nehme Reize (hören, sehen, riechen, fühlen), anders wahr. Ich kann sie nur schwer filtern und alles hat z.B. die gleiche Lautstärke.

Bestimmter Stoff auf der Haut fühlt sich wie Schmirgelpapier an. Licht ist so hell, dass die Augen schmerzen. Die Geräuschkulisse im Büro macht es mir unmöglich mich zu konzentrieren oder Gerüche, die andere gar nicht wahrnehmen, können für mich körperlich unangenehm sein.

# Kommunikation bei Autist\*innen





Kommunikation fällt Autist\*innen schwer – zumindest die von Nicht-Autist\*innen. Es kann passieren, dass ich Anspielungen nicht verstehe oder Ironie, Sarkasmus, Witze und Redewendungen. Soziale Erwartungen oder Smalltalk können für mich verwirrend oder extrem anstrengend sein, weswegen ich mich anders verhalte, als Du vielleicht erwarten würdest. Dazu kann es auch passieren, dass ich (phasenweise) gar nicht sprechen kann oder nur unter großer Kraftanstrengung.

# Intensive, spezielle Interessen





Autist\*innen haben Spezialinteressen, mit denen sie sich am liebsten rund um die Uhr beschäftigen. Sie geben uns Sicherheit und schenken viel Freude. Dabei wollen wir jedes Detail über unser Lieblingsthema wissen und würden am liebsten stundenlang darüber reden. Was jedoch nicht bedeutet, dass wir Genies in dem Bereich sind.

Sogenannte Savants sind auch unter Autisten sehr selten.



# Autismus ist ein Spektrum





Das bedeutet, dass sich Autismus von Person zu Person deutlich unterscheiden kann. Die Stärken und Schwächen können sich auch je nach Tagesform unterschiedlich äußern.

Es kann sein, dass ich an einem Tag auf Dich vielleicht komplett nicht-autistisch wirke, und an einem anderen Tag kann es passieren, dass ich nicht sprechen kann, viel Ruhe brauche und extrem reizempfindlich bin.

Weshalb schaukel  
ich ständig hin und  
her?



Das nennt man selbststimulierendes Verhalten – Stimming. Durch Schaukeln, mit den Händen flattern, Summen, mit dem Fuß wippen o.ä. Verhaltensweisen beruhigen wir uns oder zeigen unsere Freude. Insgesamt ist Stimming für Autist\*innen notwendig, um Empfindungen zu verarbeiten.

Jeder Mensch betreibt Stimming – z.B. wenn Du Dich vor Ekel schüttelst. Für uns ist Stimming jedoch essenziell. Wir verarbeiten Sinneseindrücke und Emotionen körperlicher als Nicht-Autist\*innen. Ein Unterdrücken von Stimming ist somit auf Dauer schädlich und so, als würde man Dir bspw. verbieten zu sprechen.

# Was ist ein Overload?

Ein Overload (Überlastung) heißt, dass ich zunehmend von externen Reizen (sehen, hören, riechen, fühlen) oder sozialer Interaktion überfordert bin. Alles ist zu viel für mich – obwohl für Dich vielleicht nichts Außergewöhnliches sein mag. Auslöser können zu helles Tageslicht oder Geräusche in meiner Umgebung sein. Oder einfach nur, weil ich den ganzen Tag schon das Etikett in meinem T-Shirt spüre. Du erkennst einen Overload an bspw. folgenden Verhaltensweisen:

Augen zusammenkneifen oder starkes Blinzeln, Ohren zuhalten, steigende Nervosität/Unruhe, deutlicher Umschwung in meiner Stimmung. Ich reagiere wirsch bis aggressiv und rede weniger. Ich reagiere genervt und wippe immer stärker mit den Füßen oder habe "nervöse" Hände.

# So kannst Du mir helfen

- Hilf mir aus der Situation raus – ggf. in einen dunklen, ruhigen Raum
- Lass mich eher in Ruhe
- Rede wenig und nur in kurzen Sätzen bzw. stelle möglichst nur Ja/Nein Fragen
- Fass mich nicht unangekündigt an
- Erinner mich an meine Hilfsmittel (Sonnenbrille, Noise Cancelling, Fidget Toys)
- Sage nicht, dass die Situation nicht so schlimm ist (auch nicht wenn Du nur beschwichtigen willst). Das macht es nur schlimmer.

Sollte ich nicht aus dem Overload rauskommen, kann ich danach in einen Meltdown oder Shutdown rutschen.

# Was ist ein Shutdown?

Ein Shutdown (Herunterfahren) heißt, dass ich einen Zustand erreicht habe, in dem mein Körper den Not-Aus-Knopf drückt. Vor einem Shutdown ist entweder ein längerer Overload passiert, oder ich habe für einen zu langen Zeitraum mein autistisches Verhalten maskiert (überspielt). Das hat meinem Körper so viel Energie entzogen, dass sich dieser nun eine Pause einfordert, um wieder Energie aufzuladen. Du erkennst einen Shutdown an bspw. folgenden Verhaltensweisen:

Ich bin plötzlich extrem müde, muss schlafen und rede wenig bis gar nicht mehr. Es kann sein, dass ich plötzlich gedanklich abwesend erscheine. Mein Blick wird leer und es kann sein, dass ich weniger auf direkte Ansprache reagiere. Ich wirke wie benebelt und bewege mich sehr langsam.



# So kannst Du mir helfen

- Hilf mir aus der Situation raus – ggf. in einen dunklen, ruhigen Raum
- Biete mir eine (Gewichts-)Decke und ggf. Kuscheltier an
- Lass mich auf jeden Fall in Ruhe
- Rede möglichst nicht mit mir und wenn doch, nur in kurzen Sätzen bzw. stelle möglichst nur Ja/Nein Fragen
- Fass mich nicht unangekündigt an
- Lass mich ausruhen bzw. schlafen

Ein Shutdown kann mehrere Stunden – im Extremfall auch Tage oder Wochen – anhalten. Nach einem Shutdown brauche ich oft etwas länger, um wieder voll ansprechbar zu sein.



# Was ist ein Meltdown?

Ein Meltdown (Kernschmelze) heißt, dass ich einen Zustand der Überforderung erreicht habe, der einen Kurzschluss verursacht. Er äußert sich explosionsartig und in dem Moment kann ich mich mit Logik nicht mehr beruhigen. Für Dich mag kein besonderer Auslöser zu erkennen sein, da sich der Meltdown über einen längeren Zeitraum (siehe Overload) aufgebaut hat. Du **erkenntst** einen Meltdown an bspw. folgenden Verhaltensweisen:

Ich **raste aus** und **schreie, weine** oder **schlage** um mich. Es kann sein, dass ich Dinge durch die Gegend **werfe** oder **selbstverletzendes** Verhalten zeige. Logische Erklärungen dringen nicht mehr durch und ich bin **nicht zu beruhigen**.

# So kannst Du mir helfen

- Hilf mir aus der Situation raus – ggf. in einen dunklen, ruhigen Raum
- Lass mich auf jeden Fall in Ruhe
- Rede möglichst nicht mit mir und wenn doch, nur in kurzen Sätzen bzw. stelle möglichst nur Ja/Nein Fragen
- Fass mich nicht unangekündigt an
- Spiele die (scheinbare) Ursache nicht herunter
- Selbstverletzendes Verhalten stoppen und Alternativen anbieten (Kissen zum reinschreien, Boxsack, Igelball, ...)
- Anderes Stimming (hin- und herschaukeln oder ähnliches) nicht stoppen!

Ganz wichtig: Ein Meltdown ist nicht kontrollierbar und keine bewusste Entscheidung wie vielleicht ein normaler Wutanfall. Erst nach dem Meltdown bin ich wieder zugänglich für logische Erklärungen oder Lösungsvorschläge.