

DEIN ALLTAG IST VOLLER BARRIEREN

Wusstest Du, dass der **Großteil unserer Umwelt** für autistische Menschen eine **große Herausforderung** sein kann? Soziale Kontakte, Städte oder verschiedene Orte sind **aktuell leider noch mit sehr viel Barrieren versehen**. Hürden, die Dir wahrscheinlich bisher noch nicht bewusst sind.

Dieses Informationsblatt soll Dir eine **Hilfestellung** sein, dies zu ändern. Du erhältst **9 Tipps**, wie Du mit **kleinen Änderungen** den Umgang mit und das Umfeld von autistischen Freund*innen **inklusiver** und **barriereärmer** gestalten kannst.

Denn vielen Autist*innen fallen **soziale Interaktionen** schwer, bzw. kommen zu einem **hohen gesundheitlichen Preis**. Es kann bspw. sein, dass sie mit zu einer Party kommen, danach aber einen ganzen Tag nicht mehr sprechen können, weil all ihre Energie in diese Party geflossen ist.

WEITERE INFORMATIONEN

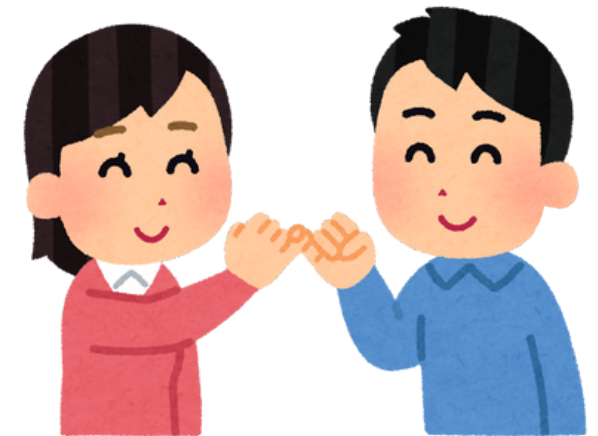
Dieses Informationsblatt wurde **von autistischen Personen** erstellt, um auf **Barrieren** im alltäglichen Umgang mit Autist*innen im Freundeskreis hinzuweisen und mögliche **Lösungsvorschläge** zu bieten. Die meisten dieser Vorschläge können bedeutend dazu beitragen für Autist*innen eine Umgebung zu schaffen, in der sie sich wohlfühlen.

Überlege Dir, was Du von den genannten Punkten am einfachsten umsetzen kannst. So stärkst Du Eure **Freundschaft** und hilfst dabei die Welt **inklusiver** für alle Menschen zu gestalten. .

Weitere Informationen findest Du bspw. unter folgenden Quellen:

neurospicy.de
barrierefrei-autismus.de
autismus-kultur.de
autisten.info
autismus.de

AUTISMUS SPEKTRUM



INFORMATIONSBLATT

AUTISTISCHE FREUND*INNEN

DAS AUTISMUS SPEKTRUM

Die Autismus-Spektrum-Störung ist eine sogenannte **Entwicklungsstörung**, die die **Kommunikation, soziale Interaktion, Reizwahrnehmung** und **Reizverarbeitung** einer Person beeinflusst. Das **Gehirn funktioniert anders**.

Seit Januar 2022 wird nicht mehr zwischen verschiedenen Autismus-Formen, wie Asperger oder frühkindlichem Autismus, unterschieden. Stattdessen wird alles unter dem Begriff der **"Autismus Spektrum Störung"** zusammengefasst. Autist*innen sind sehr unterschiedlich und finden sich in allen Altersklassen oder Geschlechtern wieder.

Durch **neue wissenschaftliche Erkenntnisse** haben in den letzten Jahren besonders Diagnosen im Erwachsenenalter zugenommen. Die Wahrnehmung von erwachsenen Autist*innen ist jedoch leider noch von sehr vielen Vorurteilen und Stereotypen geprägt.

9 TIPPS FÜR EIN BARRIEREARMES UMFELD

1

Frage, was für Deine*n Freund*in **Autismus bedeutet** und wie er*sie selber bezeichnet werden will (z.B. **Person mit Autismus/Autist*in**).

2

Klärt, wie ihr **gut miteinander kommunizieren könnt**. Mache Autist*innen können besser schriftlich kommunizieren - bspw. per Messenger.

3

Sprecht Euch ab, inwieweit **Berührungen wie Umarmungen** OK sind. Findet ggf. Alternativen. **Frage vor Berührungen**, ob diese OK sind und **akzeptiere ein Nein**.

4

Akzeptiere die Diagnose und erwarte **keine Beweise**, dass die Person autistisch ist. Mach **keine Vergleiche** mit anderen Autist*innen. Auch können **Unterstützungsbedarfe** je nach Tag schwanken

5

Achte darauf, Licht zu dimmen und **Hintergrundmusik bei Treffen zu vermeiden**. Reize wie Geräusche, Licht oder Gerüche können zur **Überreizung** führen.

6

Lerne über Autismus hinzu, z.B. von Autist*innen wie Devon Price, Bianca Toeps oder Chloé Hayden. Bzw. indem Du verschiedenen **Autist*innen auf Social Media** folgst.

7

Kommuniziere sehr **direkt ohne Andeutungen**. Sage ganz **klar, was Du erwartest**. Verstehe **Fragen** an Dich nicht als Angriff. Erwarte **keinen Augenkontakt**.

8

Lass Dir erklären, wie Du eine **Reizüberflutung, Überforderung oder Meltdown** erkennen und wie Du Dich in dem Fall **unterstützend verhalten** kannst.

9

Frage, was Du noch tun kannst. **Hinterfrage Dein eigenes Verhalten** und **sei nicht gekränkt**, wenn Du bspw. mehr über Masking lernst.