

<h1>Mein Leben mit dem Asperger-Syndrom</h1> <p>Walsrode, 9. April 2010</p>	<p>Dr. med. Christine Preißmann</p> <p>Ärztin für Allgemeinmedizin, Psychotherapie Betroffen vom Asperger-Syndrom</p> <p>Kontakt: Ch.Preissmann@gmx.de</p>
<p>Vorgesehener Ablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 1. Teil: Aus meiner Sicht: Die ideale Schule ■ Kaffeepause ■ 2. Teil: Menschen mit Autismus – Wünsche, Bedürfnisse, Erfahrungen ■ Ihre Fragen und Anregungen 	<p style="text-align: center;">1. Teil:</p> <p style="text-align: center;">Aus meiner Sicht: Die ideale Schule</p>
<p>Überblick</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Einführung Thema Schule ■ Situation und Erfahrungen autistischer Schüler ■ Schwierigkeiten im Schulalltag ■ Mögliche Hilfen für Schüler und Lehrer ■ Allgemeine Aspekte, Ausblick 	<p>Einführung</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Schüler mit Autismus sind eine große Problemgruppe ■ Häufig bestehen zu viele und zu wenige Fähigkeiten gleichzeitig ■ Notwendig: Förderung und Schutz ■ Unebenes Kompetenzprofil sorgt für Unverständnis, wirkt als Provokation ■ Vorwürfe: Desinteresse, Faulheit, Unhöflichkeit
<p>Definition Theory of Mind</p> <p>Fähigkeit, psychische Zustände sich selbst und anderen Menschen zuzuschreiben, also die eigenen Gedanken, Gefühle, Wünsche, Absichten und Vorstellungen und diejenigen anderer Menschen zu erkennen, zu verstehen, vorherzusagen und in die eigenen Planungen einzubeziehen</p> <p>Eine mangelhaft entwickelte Theory of Mind hat u.a. Auswirkungen auf folgende Fähigkeiten (Schirmer, 2006):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Die Gefühle anderer Menschen zu verstehen 	<p>Fortsetzung</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ In das eigene Handeln einzubeziehen, was andere Menschen wissen ■ Freundschaften zu knüpfen, indem man die Absichten anderer Menschen versteht und auf ihre Absichten eingeht ■ Das Interesse des Hörers an der eigenen Rede einzuschätzen ■ Zu erkennen, was andere von der eigenen Handlung denken könnten ■ Missverständnisse zu verstehen ■ Die Gründe hinter dem Verhalten anderer Menschen zu verstehen ■ Die ungeschriebenen Sozialregeln zu verstehen
<p>Zentrale Kohärenz</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Reize werden stets in ihrem Bezugssystem zu anderen Reizen und Informationen gesehen ■ Menschen, Objekte und Situationen werden kontextgebunden wahrgenommen 	<p>Fortsetzung</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Menschen mit Autismus beachten weniger die Zusammenhänge von Gegenständen und Objekten, sondern richten ihre Wahrnehmung auf einzelne oder isolierte Details: schwache zentrale Kohärenz

<p>Schwache zentrale Kohärenz</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Wunsch nach Gleichförmigkeit, Ablehnen von Veränderungen ■ Probleme, bei Texten, Geschichten etc. die wesentlichen Aspekte zu erfassen ■ Aber: Erst durch ihre Konzentration auf Details sind die außergewöhnlichen Leistungen mancher Autisten möglich. Aufgrund ihrer speziellen Wahrnehmung nehmen sie manchmal Einzelheiten wahr, die anderen Menschen gar nicht auffallen. 	<p>Je detaillierter die Theorien der Neuropsychologie formuliert werden können, umso eher wird es gelingen, autistische Störungen besser zu verstehen, die spezifischen Eigenheiten der betroffenen Menschen nicht als bewusste Provokation zu empfinden und gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen.</p>
<p>Häufige Auffälligkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Schwierigkeit, Gespräche zu beginnen und in Gang zu halten ■ Oft aber durchaus Interesse an anderen Menschen ■ Probleme mit Mimik, Gestik, Blickkontakt etc. ■ Motorische Ungeschicklichkeit 	<p>Mobbing</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Autistische Schüler sind viel häufiger Mobbing ausgesetzt als andere Kinder, da sie ■ ängstlich und unsicher wirken, naiv und gutgläubig sind und leicht ausgenutzt werden können ■ insgesamt „fremd“ und „anders“ wirken, ungewöhnliche Interessen und Vorlieben haben ■ meist nur wenige Freunde haben, die sie unterstützen ■ oft nicht erkennen können, wer auf ihrer Seite steht und wer nicht
<p>Veränderungen</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Veränderungen und unvorhergesehene Ereignisse verursachen Angst und Stress ■ Autistische Menschen benötigen Routinen, Rituale, Stabilität in ihrem Leben, v. a. in Krisen ■ Andere Menschen wünschen sich aber oft Variationen ■ Für jeden Menschen wichtig: akzeptabler Kompromiss ■ Schulalltag: Lehrkräfte, Klassenräume etc. nicht unnötig oft wechseln, notwendige Veränderungen frühzeitig ankündigen 	<p>Strukturarme Situationen</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Wenig strukturierte Situationen wirken auf autistische Menschen chaotisch, machen ihnen Angst: Pausen, Klassenausflüge etc. ■ Vielleicht sind hierfür Sonderregelungen möglich (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)

<p>Motorische Schwierigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Viele Menschen mit Autismus sind motorisch ungeschickt. ■ Probleme im Sportunterricht (auch aufgrund mangelnder Fähigkeit zur Imitation); individuelle Förderung wäre sehr sinnvoll. ■ Schwierigkeiten auch im feinmotorischen Bereich, z. B. bei längeren handschriftlichen Texten. Mögliche Hilfen: Computer, mehr Zeit bei Klassenarbeiten etc. 	<p>Kommunikative Missverständnisse</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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
<p>Wesentlich für ein besseres Miteinander ist die Bereitschaft, sich auf den anderen einzulassen, unverständliche Verhaltensweisen zunächst erst einmal zu hinterfragen, statt vorschnell zu (ver)urteilen, um so die Chance zu erhalten, das Gegenüber als eine durchaus liebenswerte Persönlichkeit wahrzunehmen.</p>	<p>Kontaktstörung</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Häufige Persönlichkeitsmerkmale: Naivität, Gutgläubigkeit, geringes Selbstbewusstsein ■ Gefahr: Hänseleien durch Mitschüler ■ Wichtig: Gesprächsangebote zum Erlernen sozialen Verhaltens in Gruppensituationen ■ Versuch, autist. Schüler in die Klassengemeinschaft zu integrieren
<p>Konzentration, Aufmerksamkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Schwierigkeiten, die wesentlichen Aspekte (bei Texten etc.) zu erfassen, häufig Ablenkbarkeit durch unwichtige Details ■ Sinnvoll: Schriftliche Zusammenfassung mit Hervorhebung der wesentlichen Textinhalte ■ Sinnvoll: Klassenraum mit möglichst wenigen Ablenkungen (Bilder etc.) ■ Ungünstige Akustik, viele verschiedene Gerüche etc. können zur Reizüberflutung führen 	<p>Nachteilsausgleich</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Chancengleichheit für den betroffenen Schüler ■ Die Anforderungen werden dadurch nicht herabgesetzt, es besteht daher keine Bevorzugung gegenüber den Mitschülern ■ Für jeden einzelnen Schüler müssen individuelle Möglichkeiten überlegt werden ■ Unkonventionelle Maßnahmen sind dabei nicht nur erlaubt, sondern wünschenswert!
<p>Zukunftsangst</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Angst vor anstehenden Veränderungen oder wegen fehlender Lebensperspektive ■ Wichtig: Therapeutische Begleitung, lebenspraktische Vorbereitung, Hilfe bei Alltagsproblemen, schrittweise Unterstützung bei komplexen Handlungsabläufen, Orientierung an konkreten Beispielen ■ Zusätzliche Lehrangebote für schwierige Themen wünschenswert (Sozialkontakte etc.) 	<p>Allgemeine Hilfen</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ unterstützendes, aber motivierendes Verhalten seitens der Umgebung, auf Stärken ausgerichtet (nicht: „Ich mache das für Dich, das schaffst Du nicht!“, sondern: „Wir versuchen es zusammen, ich glaube, Du kannst das!“) ■ Regeln aufstellen, wo überlegtes Verhalten nicht möglich ist (viele autistische Menschen lieben Regeln!) ■ Erklärungen geben, wenn etwas nicht verstanden wird

<p>Wir Menschen mit Autismus haben durchaus auch ein glückliches Leben, und wir haben durchaus auch unsere Vorzüge: „Die meisten von uns sind pünktlich, zuverlässig, gutmütig, aufrichtig und ehrlich (...), und es gibt wohl für jeden Betroffenen noch viele weitere individuelle Eigenschaften, die ihn zu einem einmaligen und einmalig lebenswerten Menschen machen.“</p> <p>(Preißmann, 2005, S. 118)</p>	<p>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.</p>
<p style="text-align: center;">2. Teil:</p> <p style="text-align: center;">Menschen mit Autismus</p> <p style="text-align: center;">Wünsche, Bedürfnisse, Erfahrungen</p>	<p>Gliederung</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Arbeit, Beruf ■ Freundschaft, Beziehungen ■ Wohnsituation ■ Freizeit, Privatleben ■ Arbeit mit autistischen Menschen ■ Ausblick
<p>Arbeit / Beruf</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Autistische Menschen sind meist pünktlich und zuverlässig ■ Sie wollen nicht dauernd mit Kollegen Pause machen ■ Sie arbeiten exakt und genau ■ Sie wollen ein perfektes Ergebnis erzielen ■ Dadurch sind sie in manchen Bereichen nahezu perfekte Arbeitnehmer 	<p>Arbeit, Beruf (Forts.)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Sorgfältige Berufswahl notwendig ■ Struktur, Routinen - Veränderungen ■ Ansprechpartner am Arbeitsplatz ■ Leben in „zwei Welten“ wird deutlich: Anforderungen des Berufs – „private“ Kontakte zu Kollegen etc. in Kontakt treten bei der Arbeit – Alleinsein am Abend
<p>Freundschaft / Beziehungen</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Freunde, Partner, Kinder ■ Hilfe und Unterstützung durch andere ■ Aber auch: Beisammensein, gemeinsame Unternehmungen etc. ■ Geeignete Menschen aussuchen ■ Gemeinsames Gesprächsthema finden ■ Freundschaft pflegen 	<p>Wohnen</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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, S. 10) ■ Arbeitsgruppen hierzu sinnvoll
<p>Wohnen (Fortsetzung)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Einrichtungen, die den jeweiligen Besonderheiten Rechnung tragen ■ Wohlwollende Bezugspersonen, zu denen Vertrauen hergestellt werden kann ■ Flexibilität und Struktur gleichzeitig ■ Unterstützung beim Erreichen der Ziele, aber auch Akzeptanz und Respekt 	<p>Freizeit / Privatleben</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Richtiges Maß aus Kontakt- und Rückzugsmöglichkeiten finden ■ Wichtig: für sich selbst sorgen (z.B. Urlaub) ■ Schreiben, Malen, kreatives Gestalten ■ Betreute Freizeitaktivitäten als gelegentliches Angebot, Sport ■ Selbsthilfegruppen

<p>Freizeit / Privatleben (Forts.)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Konkrete Unterstützung („Coach“) bei Alltagsschwierigkeiten ■ Problem: Zwanghaftes Verhalten ■ Veränderungen aller Art als große Herausforderung ■ Wichtig: Ausgewogenheit zwischen Routinen und Veränderungen als Voraussetzung für Stabilität 	<p>Eigenaussagen der Betroffenen</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Beschreibung der Besonderheiten aus eigener Sicht: Schwierigkeiten Ressourcen ■ Was stresst oder überfordert im Alltag? Veränderungen unerwartete Ereignisse Überflutung durch Sinnesreize, etc.
<p>Eigenaussagen (Fortsetzung)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Was hilft und stärkt im Alltag? Familiäres Netzwerk Orte der Ruhe und Sicherheit Strategien zum Stressabbau Kontakte zu Gleichbetroffenen aktive Auseinandersetzung mit den eigenen Besonderheiten Routinen, Rituale, Spezialinteressen etc. 	<p>Spezialinteressen</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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 als Belohnung eingesetzt werden ■ lassen sich vielleicht auch gezielt nutzen (Berufswahl etc.)
<p style="text-align: center;">Seien Sie kreativ und mutig, haben Sie Geduld. Viele Verbesserungen entwickeln sich erst nach einiger Zeit, und nicht selten zeigen sich dann Fortschritte, die man in ihrer Intensität nie für möglich gehalten hätte.</p>	<p>Arbeit mit autistischen Menschen</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Zusammenarbeit mit den Betroffenen und ggf. Angehörigen verbessern ■ Individuell auf jeden Menschen einlassen, Bedürfnisse berücksichtigen, Lebensziele definieren und verfolgen ■ Hilfe bei der Ausbildung individueller Wünsche und Bedürfnisse ■ „Normalität“ muss kein unbedingtes Ziel sein
<p>Arbeit mit autist. Menschen (Forts.)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Konkrete Unterstützung und Hilfestellung bei Alltagsproblemen wie komplexen Handlungsabläufen etc. ■ Allgemeine und wichtigste Ziele: größtmögliche Selbstständigkeit bei maximaler Lebensqualität ■ Hilfe bei der Ausbildung individueller Wünsche und Bedürfnisse 	<p>Resilienz</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Wie gelingt es einigen Menschen, selbst schwere Schicksalsschläge oder emotionale Verletzungen in der Vergangenheit relativ unbeschadet zu überstehen? ■ Was ist wichtig für Kinder, um eine stabile und kompetente Persönlichkeit zu entwickeln und ein gesundes Verhalten zu zeigen?

<p>Resilienzfaktoren (Auswahl)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Stabile soziale Bindung ■ Wohlwollende Bezugspersonen ■ Kommunikation, gegenseitige Anteilnahme und Fürsorge ■ Anleitung zu problemlösendem Verhalten ■ Wissen um die eigene Persönlichkeit, Stärken wie Schwierigkeiten 	<p style="text-align: center;">Ausblick</p> <p style="text-align: center;">Es wird niemals wirklich leicht werden. Aber vielleicht gelingt es mir eines Tages, meinen eigenen Weg zu finden und ihn trotz aller Widerstände zu gehen. Das wünsche ich mir sehr.</p>
<p style="text-align: center;">Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!</p> <p style="text-align: center;">Über Rückmeldungen zu meinen Vorträgen und Anregungen für zukünftige Veranstaltungen freue ich mich.</p>	<p style="text-align: center;">Kontakt:</p> <p style="text-align: center;">Dr. med. Christine Preißmann Fachärztin für Allgemeinmedizin Psychotherapie E-Mail: Ch.Preissmann@gmx.de</p>
<p>Eigene Publikationen:</p> <p>...und dass jeden Tag Weihnachten wär´. Wünsche u. Gedanken einer jungen Frau mit Asperger-Syndrom. Berlin: Weidler (2005).</p> <p>Sympathie – Zuneigung – Liebe – Beziehung (2006). In: Tagungsbericht 11. Bundestagung Leipzig 16.-18.9.2005, S. 134-147. Hamburg: Bundesverband Autismus Deutschland e.V. (Hrsg.).</p> <p>Psychosoziale Versorgung erwachsener Menschen mit Asperger-Syndrom und High-functioning Autismus (2007b). Posterpräsentation Autismus-Symposium Frankfurt, 05.12.2007.</p> <p>Psychotherapie und Beratung bei Menschen mit Asperger-Syndrom (2009). Konzepte für eine erfolgreiche Behandlung aus Betroffenen- und Therapeutensicht. Stuttgart: W. Kohlhammer. 2., vollst. überarbeitete und erweiterte Auflage.</p> <p>Artikel: u.a. Deutsches Ärzteblatt PP (12/07), Ärzte Woche Österreich (Nr. 10/08), Magazin Gesundheit Österreich (3/08); InFo Neurologie/ Psychiatrie (12/08); Behinderte Menschen (Österreich) 4/2009; zum Thema „Wohnen“ in der Zeitschrift „Autismus“, Ausgabe Mai 2008.</p>	<p>Reportagen über mich und meine Arbeit:</p> <p>Berliner Zeitung 6. November 2006.</p> <p>Zeitschrift „Bild der Wissenschaft“ November 2007, S. 36-39.</p> <p>Frankfurter Rundschau 5. Januar 2008, S. 12-13.</p> <p>Die Presse, A - Wien 27. April 2008</p> <p>Zeitschrift „Tina“ Nr. 25, 11. Juni 2008, S. 24-25.</p> <p>Zeitschrift „Via medici“ (Georg Thieme Verlag) Nr. 4, Oktober 2008.</p> <p>Zeitschrift „Freundin“ Nr. 22, 22. Oktober 2008.</p> <p>Westdeutscher Rundfunk: Talkshow „Plasberg persönlich“ 6. März 2009</p> <p>Deutsche Medizinische Wochenschrift Nr. 42, S. 2105, 16. Oktober 2009.</p>