



AUTISTISCHE SCHÜLER:INNEN

Ein Leitfaden für Ausbildende und Lehrende in der Berufsbildung

2020-1-NO01-KA202-076463

Diese Publikation [Kommunikation]

spiegelt die Ansichten der Autoren wider, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.



Inhalt

Folie 3: 1. Einführung in den Leitfaden

- ▶ 1.1. Funktionelle Ebenen von Autismus
- ▶ 1.2. Begriffe
- ▶ 1.3. Autismus in der Berufsbildung

Folie 8: 2. Soziale Interaktion

- ▶ 2.1. Tipps von autistischen Schüler:Innen

Folie 13: 3. Kommunikation

- ▶ 3.1. Gesten und Gesichtsausdrücke
- ▶ 3.2. Blickkontakt
- ▶ 3.3. Sprache verstehen
- ▶ 3.4. Small Talk

Folie 19: 4. Informationsverarbeitung

- ▶ 4.1. Denken in Bildern
- ▶ 4.2. Zeit und Umfang
- ▶ 4.3. Unterteilung von Aufgaben
- ▶ 4.4. Technische Unterstützung

Folie 25: 5. Emotionen kontrollieren

- ▶ 5.1. Emotionale Steuerung
- ▶ 5.2. Tonfall

Folie 29: 6. Überlastung oder Zusammenbruch

- ▶ 6.1. Unterstützende Maßnahmen

Folie 32: 7. Körperliches Wohlbefinden

- ▶ 7.1. Sensorische Herausforderungen
- ▶ 7.2. Beispiele für sensorische Empfindungen
- ▶ 7.3. Individuelle Erfahrungen
- ▶ 7.4. Sensorische Unterstützungsstrategien

Folie 38: 8. Essen und Mittagspausen

- ▶ 8.1. Präsentation der Speisen
- ▶ 8.2. Soziale Aspekte

Folie 41: 9. Routine

- ▶ 9.1. Strukturierung
- ▶ 9.2. Organisation

Folie 44: 10. Besondere Interessen - Ein Problem oder eine Stärke

- ▶ 10.1. Beispiele
- ▶ 10.2. Anime
- ▶ 10.3. Berühmte Personen mit Autismus

Folie 49: Inspirierende Zitate

Folie 50: Quellenangaben

Folie 51: Projektpartner



1. Einführung in den Leitfaden

Die Informationen in diesem Leitfaden basieren auf direkten Ratschlägen von autistischen Schüler:innen und Eltern darüber, was funktioniert und was nicht, und was Sie als Lehrkraft wissen sollten.

Autistische Schüler:innen stehen oft vor vielen Herausforderungen in der Schule, da **Autismus beeinflusst, wie ein Mensch denkt, fühlt und sich verhält**. Autismus hat einen Einfluss auf kognitive und soziale Fähigkeiten, was wiederum einen Einfluss auf schulische Leistungen und Beziehungen zu Gleichaltrigen hat. Dieser Leitfaden wurde erstellt, um Lehrenden und anderem Personal in der Berufsbildung eine Einführung in die Hauptmerkmale von Autismus zu bieten und um verschiedene Strategien anzubieten, die im Klassenzimmer oder in der Werkstatt angewendet werden können.

- ▶ Ein wichtiger Punkt ist, daran zu denken, dass **jede autistische Person anders ist**. Nicht alle Ratschläge in diesem Leitfaden können auf jede:n Schüler:in angewendet werden.
- ▶ Dieser Leitfaden hilft Ihnen, die spezifischen Herausforderungen zu identifizieren, denen autistische Schüler:innen in Ihrer Klasse oder Ihrer Werkstatt begegnen können, und leitet Sie an, sich und die Lernumgebung entsprechend vorzubereiten.

*„Erwarte nicht, dass ich mich
anpasse oder so handle wie jeder
andere.
Ich bin autistisch!“*



1.1. Einführung - Funktionelle Ebenen von Autismus

Autistische Schüler:innen, die eine Berufsausbildung machen, stehen meist auf dem Autismus Spektrum auf einer niedrigen Stufe. Die Personen auf Level 1 zeigen nur leichte Charakteristika, die für Autismus typisch sind. Trotz dieser Definition bedeutet dies nicht, dass sie nicht vor ernsthaften Herausforderungen stehen, sondern nur, dass ihre Schwierigkeiten von außen meist „nicht sichtbar“ sind.

Schüler:innen mit Autismus der Stufe 2 oder 3 zeigen offensichtlichere Schwierigkeiten im Umgang mit ihrer Umgebung. Sie kämpfen mit verbaler und sozialer Kommunikation, haben sehr spezielle Interessen und verhalten sich repetitiver. Diese Herausforderungen hindern sie gewöhnlich am Zugang zur allgemeinen Bildung (Dudhnath-Grotsky, 2021).



Level 1: Requiring Support

The child may find it difficult to:

- ✘ Initiate conversations with others
- ✘ Respond as others would expect
- ✘ Maintain interest in the conversation

Please know that...

- ☛ Meeting others' expectations can be exhausting, please be patient with me.
- ☛ Social interactions are challenging, please be understanding.

Level 2: Requiring Substantial Support

The child may:

- ✘ Speak in short sentences
- ✘ Only discuss very specific topics
- ✘ Have difficulty understanding or using nonverbal communication, including facial expression

Please know that...

- ☛ I may seem inattentive, but I hear and understand you
- ☛ Routines and repetitive behaviour help me feel safe
- ☛ I need a lot of help coping with stress



Level 3: Requiring Very Substantial Support

The child may:

- ✘ Avoid or limit interaction with others
- ✘ Find it difficult to join in imaginative play with peers
- ✘ Show limited interest in friends
- ✘ Have difficulty forming friendships
- ✘ Have difficulty using or understanding verbal/non-verbal communication

Please know that...

- ☛ I may be overly or undersensitive to particular sensory input
- ☛ I need help with my communication skills
- ☛ I face extreme difficulty when my daily activities or routine change, and I need a lot of help coping with stress



1.2. Einführung - Begriffe

Menschen mit Autismus der Stufe 1 werden manchmal auch als Menschen mit Hochfunktionalem Autismus (HFA) bezeichnet. In diesem Leitfaden haben wir jedoch den Begriff „**Autistische Person**“ gewählt, da dies die von Autist:innen selbst bevorzugte Bezeichnung ist (Kenny et. Al, 2015).

Ebenso werden wir Autismus nicht als Autismus-Spektrum-Störung (ASD) bezeichnen, da wir Autismus nicht als „Störung oder abnormalen Zustand“ betrachten, sondern hauptsächlich als ein Anders-Sein und eine andere Art, die Welt zu erleben. Autismus-Spektrum-Gehirn (ASG) wäre eine bessere Definition!

How to talk about autism	
Potentially offensive	Autistic preferred
Autism spectrum disorder (ASD)	Autism, autistic ✓
Person-first language (person with autism)	Identity-first language [autistic (person)] ✓
Autism symptoms and impairments	Specific autistic experiences and characteristics ✓
At risk of autism	May be autistic; increased likelihood of being autistic ✓
Co-morbidity	Co-occurring ✓
Functioning (e.g., high/low functioning) and severity (e.g., mild/ moderate/ severe) labels	Specific support needs ✓
Cure, treatment, or intervention	Specific support or service ✓
Restricted interests and obsessions	Specialised, focussed, or intense interests ✓
Normal person	Allistic or non-autistic ✓

Source: Trends in Neurosciences, September 2022



1.3. Einführung - Autismus in der Berufsbildung

Autistische Schüler:innen in der Berufsbildung **haben im Allgemeinen Mühe, angemessen zu kommunizieren und/oder mit anderen zu interagieren.** Zum Beispiel sagen sie vielleicht nicht das Richtige zur richtigen Zeit und erscheinen in der Regel sozial unbeholfen oder exzentrisch. Dies trifft jedoch nicht so sehr auf **autistische Mädchen** zu, da sie bessere Fähigkeiten haben, Kleinigkeiten zu kaschieren und sich anzupassen.

Autismus kann Sprache, Verhalten und Denken beeinflussen (oft unkonventionell!). Wiederholte Verhaltensweisen oder intensive Interessen sind üblich und einige Schüler:innen haben mit motorischer Koordination, der Steuerung von Gefühlen oder Sinneswahrnehmungen zu kämpfen. Es ist jedoch zu beachten, dass **die Merkmale einer autistischen Person sich stark von denen einer neurotypischen Person unterscheiden können.** Es ist daher wichtig, dass Sie sich Zeit nehmen, um das individuelle Profil Ihrer autistischen Schüler:innen kennenzulernen.

In diesem Leitfaden werden verschiedene Bereiche hervorgehoben, in denen Unterstützung erforderlich sein kann, und es werden Strategien zur besseren Unterstützung autistischer Schüler:innen in der Berufsbildung angeboten.



Fotos mit freundlicher Genehmigung des Godalen College
(Norwegen)



Zitat einer Schülerin:

*„In den Medien werden Autisten fast immer durch
heterosexuelle, weiße Männer vertreten.*

*Das ist absolut nicht repräsentativ für die Realität. **In der
Gemeinschaft der Autisten gibt es ein breites Spektrum
von Menschen aller Formen und Größen.** Jede Person
jeden Alters, jeder Hautfarbe, Ethnie, Geschlechtsidentität
oder sexuellen Orientierung kann autistisch sein.*

*Autismus in Filmen und Fernsehserien ist sehr selten und es
fällt mir schwer, mich mit Leuten, die ich im Fernsehen
sehe, zu identifizieren.“*



2. Soziale Interaktion

Autistische Personen können eine Reihe von Schwierigkeiten mit sozialen Interaktionen erleben. Diese können je nach Schweregrad variieren und Folgendes umfassen:

- 1. Schwierigkeiten** mit nonverbaler Kommunikation: Autistische Personen können Schwierigkeiten haben, nonverbale Hinweise wie Gesichtsausdrücke, Körpersprache und Stimmtöne zu interpretieren und zu verwenden. Es fällt ihnen schwer, die Gefühle und Absichten anderer zu verstehen und ihre eigenen auszudrücken.
- 2. Schwierigkeiten** mit sozialer Gegenseitigkeit: Autistische Personen können Schwierigkeiten haben, sich in Dialogen, Gruppendiskussionen und sozialen Interaktionen einzubringen und es fällt ihnen unter Umständen schwer, soziale Andeutungen zu machen oder darauf zu reagieren. Dadurch ist es für sie eine Herausforderung, Freundschaften und Beziehungen aufzubauen und zu pflegen.
- 3. Schwierigkeiten** mit gesellschaftlichen Vorstellungen: Autistischen Personen fällt es schwer, soziale Erwartungen und Normen zu verstehen und vorherzusehen, sie haben Mühe mit kreativem oder fantasievollem Spiel. Somit ist es für sie herausfordernd, sich an sozialen Aktivitäten zu beteiligen oder die Standpunkte anderer zu verstehen.
- 4. Schwierigkeit** bei der sensorischen Verarbeitung: Autistische Personen können sensorische Empfindlichkeiten oder Abneigungen haben, die ihre Fähigkeit, soziale Interaktionen auszuüben, beeinträchtigen. Zum Beispiel können sie sich leicht von lauten Geräuschen oder hellem Licht gestört fühlen oder können bestimmte Texturen oder Wahrnehmungen als unangenehm empfinden.
- 5. Schwierigkeit** mit Ausführungsfunktionen: Autistische Personen können Schwierigkeiten haben mit Planung, Organisation und anderen wesentlichen Ausführungsfunktionen für soziale Interaktionen. Dadurch fällt es ihnen schwer, sich im sozialen Umgang mit anderen zurechtzufinden oder sich auf komplexe Aufgaben mit mehreren Schritten zu konzentrieren.





2.1. Soziale Interaktion - Tipps von autistischen Schüler:innen

Manche Dinge sind für uns besonders herausfordernd. Da ist es gut, wenn man:

...jemanden hat, den man Dinge fragen kann - Dinge, die man wirklich wissen sollte; Dinge, die man sich sonst nicht traut zu fragen; so, dass man eine neurotypische Sicht auf Dinge erhält, die einem passiert sind (weil wir Dinge nicht instinktiv mitbekommen oder kapieren, wie ihr)

...jemanden hat, der uns glaubt, dass wir mit bestimmten Dingen Schwierigkeiten haben (denn die haben wir, nur werden sie oft ignoriert oder als Übertreibung abgetan)

...jemanden hat, der in sozialen Situationen helfen, Ratschläge geben und einem die richtige Richtung zeigen kann (weil wir nicht alle Erwartungen und Botschaften verstehen oder zwischen den Zeilen lesen können und jemanden brauchen, der sie für uns interpretiert)

...jemanden hat, der uns auf positive Dinge aufmerksam macht und dabei hilft, unser Selbstwertgefühl zu steigern (weil es gerade bei Perfektionisten mit unsichtbaren Handicaps ziemlich gering sein kann)





Das auffälligste Merkmal von Autismus ist die **soziale Distanziertheit**.

Menschen mit Autismus scheinen desinteressiert und nicht in der Lage zu sein, die soziale Welt zu „lesen“. Es ist, als ob sie blind wären für das lästige, komplizierte, emotional geladene Geben und Nehmen menschlicher Interaktion.

Autistische Schüler:innen finden sich anders in der Welt zurecht und erleben soziale Interaktionen auf eine andere Weise als neurotypische Menschen. Das bedeutet nicht, dass sie keine sozialen Fähigkeiten haben. Ungefähr 60 % unserer Kommunikation geschieht schätzungsweise durch nonverbales Verhalten — wie Menschen auch normalerweise ohne Worte kommunizieren.

Es ist nicht so, dass Autismus selbst unsere sozialen Fähigkeiten beeinflusst. Autistisch zu sein bedeutet nur, dass wir eine andere Art des Sozialverhaltens haben, das verstanden und akzeptiert werden muss. Häufig sind Dinge, die man als soziale Fähigkeiten definiert, neurotypische Erwartungen oder Regeln wie Blickkontakt oder Small Talk.





Soziale Interaktionen strapazieren uns. Dann müssen wir unsere Batterien wieder aufladen und brauchen viel Zeit für uns selbst. Es ist notwendig, in seiner eigenen kleinen Höhle allein zu sein, Dinge zu tun, die man mag, in einer Umgebung, in der man sich von unangenehmen Geräuschen und anderen unangenehmen Reizen abgeschirmt hat, ohne sich Sorgen machen zu müssen, dass man zu früh oder überhaupt gestört wird. Soziale Situationen, an die man nicht gewöhnt ist und in denen man sich nicht sicher fühlt, führen zu viel Nervosität. Je gestresster eine Person mit Autismus ist, desto schlechter werden ihre sozialen Fähigkeiten (Interessantes Problem, nicht?).



Lizenzfreie Fotos von Pixabay.com

Viele Menschen mit Autismus haben wenig Bedarf, sich zu sozialisieren, daher ist es sinnlos, sie dazu zu drängen oder zu zwingen. Eine der größten Herausforderungen, denen eine Person mit Autismus in Begleitung von neurotypischen Personen begegnet, ist Small Talk. Small Talk wurde auch als Bürokratie der Sozialisierung bezeichnet. Wir sehen keinen Sinn darin, Zeit und Energie zu verschwenden, ohne relevante Informationen auszutauschen. Es ist schwierig, ein Gespräch zu führen, wenn Sie nicht verstehen, worum es geht, und es braucht viel Energie. Small Talk kann verwirrend sein, weil man nicht genau versteht, was die andere Person wirklich will.

Ungeschriebene Regeln sind schwer zu befolgen.



Zitat einer Schülerin:

„Im Bildungssystem ist es schwer, Autist zu sein.

*(...) Wenn ich allen Lehrern da draußen etwas sagen könnte, würde ich sie daran erinnern, dass **jeder Schüler einzigartig und anders ist**. Bei autistischen Schülern neigen Lehrer dazu, zu verallgemeinern und zu unterstellen. Wenn also ein bestimmtes Merkmal oder Kind nicht zu ihrer vorgefassten Vorstellung von Autismus passt, dann gehen sie davon aus, dass das Kind nicht autistisch ist.“*



3. Kommunikation

„Wie bei so vielen Dingen hängt meine Fähigkeit, angemessen zu kommunizieren, von meinem Zustand an dem Tag und meiner Grundbelastung ab sowie von der Person, mit der ich spreche. Um Sprache verbal nutzen zu können, muss ich in der Lage sein, meine Selbstwahrnehmung gut zu steuern.“

(Gee Vero 2020)

Kommunikation ist eine Herausforderung für viele Menschen im autistischen Spektrum.

Gee Vero erklärt, dass sie versucht, den Einfluss zahlreicher Wahrnehmungsreize in Kommunikationsprozessen zu reduzieren.

Zu diesem Zweck nutzt Gee Vero eine Vielzahl von Strategien für eine erfolgreiche Kommunikation (vgl. Gee Vero 2020), wie zum Beispiel:

- ▶ Blickkontakt reduzieren
- ▶ Keine direkte Anrede des Gesprächspartners
- ▶ Schriftliche Kommunikation hat Vorrang vor verbaler Kommunikation
- ▶ Verwendung einer andere Sprache, z. B. Englisch
- ▶ Verwendung von Redewendungen, Zitaten, Filmtexten, etc. in der Kommunikation
- ▶ Über bestimmte Themen, Interessen sprechen
- ▶ Leise/laut sprechen
- ▶ Kommunikationsinhalte, Sätze und Satzteile wiederholen



3.1. Kommunikation - Gesten und Gesichtsausdrücke

„Ich finde es ... schwer, die Gesichtsausdrücke und Gesten anderer Menschen zu verstehen. Sie zu verstehen und entsprechend darauf zu reagieren.

Ich verpasse bereits bis zu 23% der Information aufgrund meiner fehlenden Wahrnehmung für Betonung.“

(Gee Vero 2020)

Da viele Informationen über Gesten und Gesichtsausdrücke in Kommunikationsprozessen vermittelt, unterstützt und betont werden, können Missverständnisse, Fehlinterpretationen und der Verlust wesentlicher Informationen in der Kommunikation auftreten. Dies führt oft zu Unsicherheit und Rückzug, um solche Situationen zu vermeiden.

(siehe Gee Vero 2020)



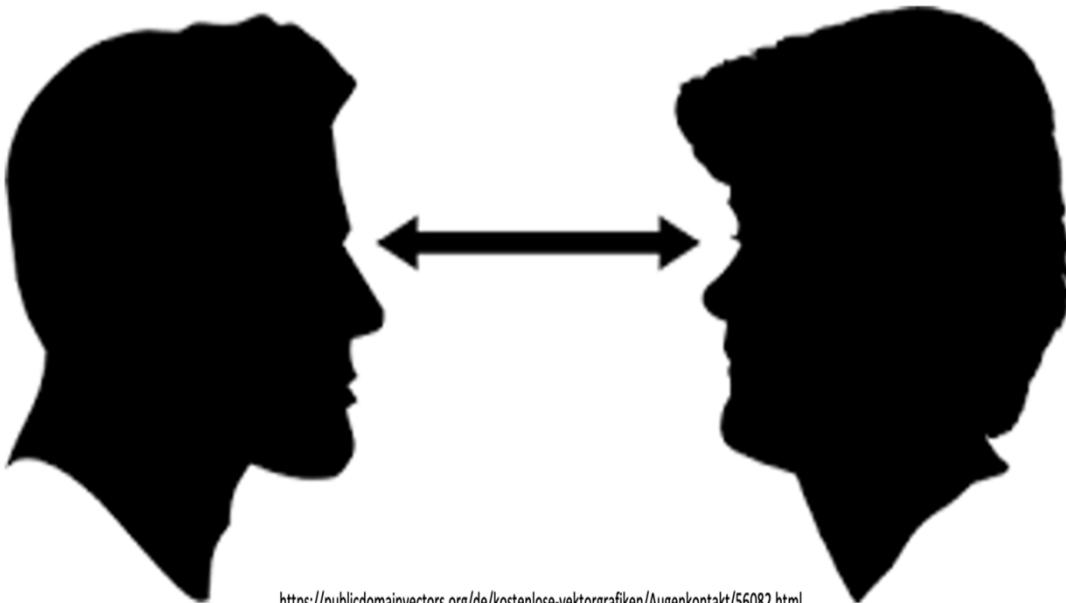
<https://pxhere.com/da/photo/596914>



3.2. Kommunikation - Blickkontakt

Bei Kommunikationsprozessen werden weitaus mehr Informationen über Blickkontakt vermittelt als verbal. Die Augen spiegeln Gefühle wider und die Kommunikationsinhalte werden dadurch begleitet und verstärkt. Das gleichzeitige Erkennen, Zuweisen und Verbinden von visuellen und auditiven Reizen, das Entschlüsseln all dieser Reize, das Empfangen von Informationen und das angemessene Reagieren darauf sind wichtige Themen, die für Menschen im Autismus-Spektrum oft ziemlich schwierig sind.

Die Reduzierung der aufgenommenen Sinneswahrnehmungen und die Vermeidung von Augenkontakt erleichtern die Fokussierung auf wesentliche Aspekte der Kommunikation.



<https://publicdomainvectors.org/de/kostenlose-vektorgrafiken/Augenkontakt/56082.html>

„Wenn ich mich auf den Klang von etwas konzentrierte, stellte ich fest, dass ich nichts über die Augen und die Nase aufnehmen konnte.

Ich konnte nie alles gleichzeitig wahrnehmen.

Das heißt, ich konnte eine Person nicht gleichzeitig hören und sehen.

Mein Gehör war immer schärfer als mein Sehsinn.

Deshalb habe ich nie meine Augen benutzt, um jemanden zu kontaktieren.

Die Psychologen nennen es fehlenden Blickkontakt.“

(Tito R. Mukhopadhyay: The Day I Found My Voice

(Der Tag, an dem ich meine Stimme fand))



3.3. Kommunikation - Sprache verstehen

„Als mein Lehrer ... zu mir sagte, 'Hier spielt die Musik', geriet ich sofort in Panik, weil ich kein „Muwordssic“ hörte“...

Mein Stresspegel schoss in die Höhe und meine Befangenheit stieg. Um nicht weiter Aufmerksamkeit zu erregen, bewegte ich meinen Oberkörper hin und her, wie ich meine Großmutter beobachtet hatte, als ich diese Musik hörte. Auf diese Weise wollte ich dem Lehrer zeigen, dass ich die Musik hörte.

Daraufhin nannte sie mich Zappelphilipp, was mich noch mehr verwirrte, weil das nicht mein richtiger Name ist.“ (Gee Vero 2020)

- ▶ Das Verstehen und Entschlüsseln sprachlicher Inhalte ist für eine erfolgreiche Kommunikation unerlässlich.
- ▶ Viele Informationen werden in verschlüsselter Form während der Kommunikation übermittelt, manchmal begleitet von Ironie, Sarkasmus, indirekten Anfragen, Sprichwörtern und Redewendungen.
- ▶ Außerdem müssen Gesten und Gesichtsausdrücke interpretiert und zugeordnet werden.
- ▶ Menschen im autistischen Spektrum nehmen Informationen wörtlich, da sie möglicherweise nur die konkrete Aussage wahrnehmen und das Gesagte nur direkt verstehen. Sie erkennen indirekte Formulierungen nicht.
- ▶ Dies kann Kommunikationsprozesse erschweren, wenn Verbindungen unterschiedlich verstanden werden und die in der Kommunikation erwarteten Reaktionen und Antworten nicht entsprechend ablaufen.

<https://pxhere.com/de/photo/1333194>





3.4. Kommunikation - Small Talk

Small Talk verlangt viel Flexibilität von den Menschen, mit denen Sie sprechen.

Weil es keine offiziellen Regeln gibt, keinen bestimmten Inhalt spezifiziert, nicht tiefgründig ist und von Witz, Leichtigkeit und unverbindlichem Austausch lebt.

Menschen im Autismus-Spektrum fällt diese spontane Kommunikation oft schwer, was sich bereits bei der Themenwahl zeigt.

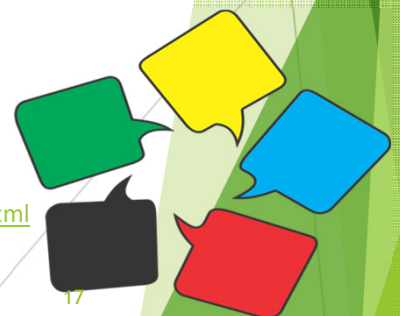
Sie sprechen gerne über ihre speziellen Interessen, Themen, die Fakten enthalten. Dabei ist es meist nicht notwendig, auf unvorhergesehene Inhalte spontan zu reagieren.

Wenn die Fakten bekannt sind, kann es auch nicht spontan zu unangemessenen Informationen oder zu viel Information führen, die auf neurotypische Menschen keinen Einfluss hat.

Klare und prägnante Gesprächssituationen zeigen auch, wie lange ein Gespräch andauern kann, sodass die Aufmerksamkeit auf den Gesprächspartner fokussiert ist und bestimmte Gesprächsregeln befolgt werden. (Gee Vero 2020)

„... dass diese Art von Kommunikation mir wahrscheinlich für immer fremd bleiben wird. Ich verstehe nicht, warum man wertvolle Zeit damit verschwenden sollte, Kleinigkeiten auszutauschen. Small Talk ist immer noch extrem schwierig für mich, obwohl ich mich seit Jahren intensiv damit beschäftige. Als ich in der Schule war, versuchte ich immer, solche Gespräche zu vermeiden. Wenn das nicht klappte, wurden sie oft hässlich, weil ich keine angemessenen Reaktionen auf die Anforderungen meiner Klassenkameraden geben konnte.“

(Gee Vero 2020)





Zitat einer Schülerin:

*„Ich persönlich habe große Schwierigkeiten, **mit der Arbeit anzufangen**. Wenn ich eine große Aufgabe bekomme, dann fällt es mir schwer anzufangen, wegen der vielen Dinge, die zu erledigen sind. Es ist wie eine Informationsüberlastung!*

*Wenn ich in der Lage bin, die **Aufgaben in kleinere Einheiten zu zerlegen**, kann ich die Arbeit oft sehr gut erledigen und erhalte erstaunliche Noten, aber es gibt immer noch einige Fächer, in denen es kein klares Ziel oder keine Aufschlüsselung einer Aktivitäten gibt, so dass ich die Arbeit einfach nicht erledige, was ziemlich schlecht endet.“*



4. Informationsverarbeitung

Ausführungsfunktionen sind neurologische Prozesse, die Entscheidungsfindung, Anstoßen von Tätigkeiten und Planung für zukünftige Ereignisse ermöglichen. Sie spielen auch eine Rolle bei der Kontrolle von Impulsen, strategischem Denken und der Fähigkeit des Menschen, den Fokus zwischen verschiedenen Aktivitäten zu verschieben.

Viele Menschen mit Autismus haben Schwierigkeiten mit Ausführungsfunktionen. Dies kann schwerwiegende Auswirkungen auf das Verhalten und die Leistung von Schüler:innen haben. Was können Sie als Lehrende tun?

Aufmerksamkeit wecken

- ▶ Sprechen Sie die Schüler:innen mit ihrem Namen an und sagen Sie ihnen, es ist Zeit zuzuhören
- ▶ Legen Sie ein klares Ziel fest
- ▶ Unterteilen Sie die Aufgabe und erklären Sie die einzelnen Schritte (z. B. „Zuerst, dann, weiter, schließlich“)
- ▶ Schränken Sie sensorische Ablenkungen im Klassenzimmer oder in der Werkstatt ein.

Verständnis wiederholt prüfen

- ▶ Fragen Sie Ihre Schüler:innen: „Sag mir, was du tun musst“ (nicht „Hast du das verstanden?“)
- ▶ Fassen Sie die wichtigsten Punkte schriftlich zusammen.
- ▶ Überprüfen Sie das Verständnis in verschiedenen Phasen, nicht nur am Ende.



Lizenzfreie Fotos von Pixabay.com

4.1. Informationsverarbeitung - Denken in Bildern

Autistische Schüler:innen sind normalerweise gute visuelle **Denker:innen** und können mit verbalen Anweisungen Schwierigkeiten haben. Das Aufschreiben von Dingen wird Ihren Schüler:innen helfen, sich mit der Lektion zu beschäftigen und das visuelle Gedächtnis zu unterstützen.

Nützliche Strategien

- ▶ Häufige Verwendung von Diagrammen oder visuellen Hinweisen (Symbole, Bilder, Piktogramme)
- ▶ Soweit möglich schriftliche Zusammenfassungen verwenden
- ▶ KISS (Keep It Short and Simple) bei der Erteilung von Anweisungen



4.2. Informationsverarbeitung - Zeit und Umfang

Zeit

Autistische Schüler:innen können Ihre Fragen mit vielen Pausen beantworten, um Zeit zu „schinden“ (z. B. Ihre Frage laut wiederholen)

Nützliche Strategien:

- ▶ Seien Sie geduldig - gewähren Sie zusätzliche Zeit für Antworten
- ▶ Sagen Sie schon vorab, dass Sie eine Frage stellen werden, auf die Sie eine Antwort benötigen

Umfang

Da es autistischen Personen oft schwer fällt, Informationen durch mehr als eine Sinneswahrnehmung zu verarbeiten, ist es wichtig, eine Klasse oder eine Werkstatt-Umgebung zu haben, die die sensorische Stimulation begrenzt. Es ist auch am besten, lange Erklärungen zu vermeiden, die zu kognitiver Überlastung führen.

Nützliche Strategien:

- ▶ Begrenzen Sie Unordnung oder andere sensorische Reize in der Klasse
- ▶ Halten Sie Anweisungen kurz
- ▶ Korrekturen sollten kurz und prägnant sein
- ▶ Begrenzen Sie den Umfang der Hausaufgaben, wenn möglich



iStock
Credit: Vector Artist



4.3. Informationsverarbeitung - Unterteilung von Aufgaben

Da autistische Schüler:innen dazu neigen, sich zu sehr auf Details zu konzentrieren, beginnen Sie mit einem Überblick über das gesamte Projekt. Dann gehen Sie die verschiedenen Schritte durch und erklären Sie, wann jeder Schritt abgeschlossen sein muss.

Nützliche Strategien:

- ▶ Unterteilen der Aufgaben in kleinere Schritte
- ▶ Jeden Schritt einzeln und die dazugehörige Arbeitszeit erklären
- ▶ Erklären Sie, dass die Aufgabe nach „x“ vielen Schritten abgeschlossen wird (falls möglich, haben Sie einen Zeitplan)

Gerüst

Wenn sie das Gefühl haben, dass eine Aufgabe zu groß ist, können autistische Schüler:innen nicht anfangen. Eine Gerüststruktur kann Erwartungen klären und Angst reduzieren. Da autistische Menschen dazu neigen, über den Tellerrand hinaus zu denken, wird eine Gerüststruktur auch sicherstellen, dass sie nicht vom Thema abkommen

Nützliche Strategien:

- ▶ Unterteilen Sie die Aufgabe in verschiedene Abschnitte
- ▶ Verwenden Sie Aufzählungspunkte für mehr Klarheit
- ▶ Für jeden Abschnitt muss ein aussagekräftiger Satzanfang vorhanden sein (z. B. „Zuerst werde ich erklären, wie...“ oder „Der erste Schritt beim Einrichten dieses Solarmoduls ist...“)





4.4. Informationsverarbeitung - Technische Unterstützung

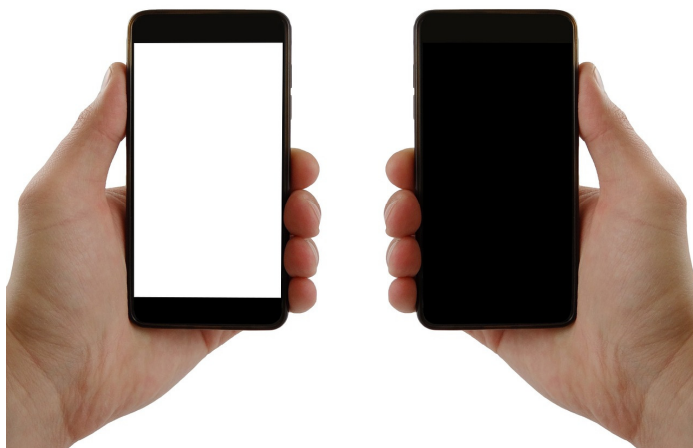
Manchmal denken die Schüler:innen schneller, als sie schreiben oder tippen. Diktier- oder Transkribiergeräte erlauben es den Schüler:innen, ihre Gedanken in das Gerät zu sprechen und das Gesagte später zu bearbeiten.

Wenn die Schüler:innen die Arbeitsblätter elektronisch teilen, kann die Lehrkraft ihre Vorschläge direkt in das Dokument einfügen, an dem ein:e Schüler:in arbeitet, ohne dass diese:r mit anderen sprechen muss.

Autistische Schüler:innen kämpfen oft mit organisatorischen Fähigkeiten und Zeitmanagement. Die Verwendung von Apps, die diese Fähigkeiten unterstützen, hilft dabei, Angstgefühle oder Misserfolge beim Ausführen einer Aufgabe zu verhindern.

Nützliche Strategien:

- ▶ Stimm-aufzeichnengeräte (Diktiergeräte)
- ▶ Dokumente, die online geteilt werden (wie Google Docs oder Google Präsentationen)
- ▶ Organisations- und Zeitmanagement-Apps (z. B. www.todoist.com, <http://www.aspieapps.com/>)



Lizenzfreie Fotos von Pixabay.com



Zitat einer Schülerin:

*„Für mich als neurodivergenten Schüler wurden im bestehenden Bildungssystem meine **Unterschiede** nie vollständig **akzeptiert**. Handlungen, die ich für logisch und nützlich halte, werden als **unhöflich, egozentrisch oder selbstprofilierend angesehen**. Zum Beispiel arbeite ich besser allein oder wenn ich auf dem Boden statt auf einem Stuhl sitze, aber das ist gegen die Bildungsregeln. Wenn ich mich auf den Boden setze, sagen die anderen, ich würde Aufmerksamkeit erregen wollen, auch wenn ich gerade das nicht möchte.“*



5. Emotionen kontrollieren

„Ich bin gestresst!“

Stressfaktoren sind sehr individuell. Einige autistische Schüler:innen empfinden Veränderungen im Tagesablauf als sehr störend oder haben Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen. Andere können vielleicht keine Menschen in ihrer Nähe dulden. Plötzlich auftretender oder aus der allgemeinen Umgebung kommender Lärm kann bei manchen Menschen akuten Stress, Angst oder sogar Panik auslösen. Unter diesen Umständen sind die Schüler:innen abgelenkt und können sich nicht konzentrieren.

Die **Arbeit in einer Gruppe** kann oft ein Stressfaktor sein: Schwierigkeiten bei der sozialen Interaktion, das Gefühl, nicht die Kontrolle zu haben und Kompromisse eingehen zu müssen, können bei autistischen Schüler:innen zu Problemen führen, die mit einer Überstimulation zusammenhängen.

Stress kann unberechenbare Verhaltensweisen auslösen, wie z. B. selbststimulierendes Verhalten, harsches Reden mit Menschen, Verstecken in einem Schrank oder die Wiederholung eines bestimmten Rituals. Eine ruhige Umgebung, in der es keine Ablenkungen gibt und die Regeln vorhersehbar sind, kann autistischen Schüler:innen bei der Selbstregulierung sehr helfen.



Lizenzfreie Fotos von Pixabay.com



5.1. Emotionen kontrollieren - Emotionale Steuerung

„Ich mache das nicht mit Absicht!“

Emotionale Steuerung - Emotionale Regulierung ist die Fähigkeit, mit Situationen umzugehen, die Emotionen wie Stress, Angst oder Frustration verursachen. Bei autistischen Kindern und Jugendlichen ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie Schwierigkeiten bei der Bewältigung ihrer Emotionen haben, viermal höher als bei anderen (Conner, 2021). Sie haben viel mehr Mühe, sich selbst zu regulieren und ruhig zu bleiben. Das Tragen eines bestimmten Gegenstandes kann ihnen ein Gefühl der Sicherheit vermitteln. Das kann anderen ziemlich bizarr vorkommen (z. B. ein Stofftier oder ein Haarreif mit Katzenohren). Aber ohne diesen Gegenstand können autistische Schüler:innen nicht zur Ruhe kommen oder sich nicht konzentrieren.

Nützliche Strategien:

- ▶ Identifizieren Sie, was hohe Stress- und Angstzustände auslöst
- ▶ Erkennen Sie die Strategien, die der Einzelne möglicherweise bereits anwendet, um mit seinem eigenen Stress und seiner Angst umzugehen; versuchen Sie nicht, diese zu unterbinden (z. B. Videospiele spielen, Stimulanzen, nach draußen gehen, um zu laufen)
- ▶ Möglichkeiten zur Ermittlung des eigenen steigenden Stressniveaus und Strategien zu dessen Bewältigung anbieten (z. B. Thermometer-Tool)
- ▶ Seien Sie flexibel bei den Regeln (Erlauben von Uniformen, Erlauben, dass Ihr:e Schüler:in auf dem Boden sitzt oder das Mitbringen von „Stress-Spielzeug“ usw.)
- ▶ Erlauben Sie unabhängiges Arbeiten alleine. Wenn Gruppenarbeit unvermeidlich ist, strukturieren Sie sie mit klaren Rollen und Ergebnissen



5.2. Emotionen kontrollieren - Tonfall

„Sprich nicht so mit mir!“



Lizenzfreie Fotos von Pixabay.com

Tonfall

Autistische Schüler:innen reagieren oft sehr empfindlich auf den Ton, in dem etwas gesagt wird. Sie antworten möglicherweise in demselben Ton, in dem sie angesprochen werden, was nicht immer angemessen ist. Zum Beispiel autistische Schüler:innen, die eine Lehrkraft im Klassenzimmer rufen hören: „Sei doch mal still!“ können durchaus in demselben Tonfall antworten und vielleicht sogar einen Grund nennen, warum sie „still sein“ können oder nicht! Autistische Menschen haben keinen natürlichen Sinn für Hierarchie und können als unhöflich empfunden werden.

Ein rauer oder übermäßig disziplinarischer Ton in der Stimme, der bei autistischen Schüler:innen verwendet wird, kann der Auslöser für herausfordernde Verhaltensweisen sein. Eine laute, aufdringliche Stimme kann manchmal als Geschrei interpretiert werden.

Nützliche Strategien:

- ▶ Verwenden Sie so weit wie möglich einen neutralen Ton
- ▶ Geben Sie Anweisungen auf klare, gefasste Art und Weise



Zitat einer Schülerin:

„(...) **Burnout** ist einer der schwierigsten Aspekte, wenn man autistisch ist. Es herrscht die Vorstellung, dass meine Leistung jeden Tag gleich gut ist.

Es gibt Tage, an den kann ich mich verstellen und verbergen, was andere an mir stört. Ich kann mich anpassen, arbeiten und reden. Aber es gibt eben auch Tage, da klappt das überhaupt nicht. Denn **dieses "normale" Ich ist wie eine soziale Batterie oder eine Kerze, die abbrennt oder leer wird, und dann muss ich mich wieder aufladen. Aber das Aufladen braucht Zeit, und die Welt dreht sich so schnell, dass ich mithalten und handeln muss, bis ich merke, dass meine Batterie komplett leer ist.**“



6. Überlastung oder Zusammenbruch

„Ich kann mich nicht einfach beruhigen!“

Ursachen

Sinnesüberlastung und Zusammenbrüche sind Reaktionen auf überwältigende Emotions- und Sinnesreizungen. Zusammenbrüche können oft wie Wutanfälle und „Überreaktionen“ auf „kleine Probleme“ aussehen. Da autistische Schüler:innen jedoch Schwierigkeiten haben, mit Emotionen umzugehen, und alltägliche Situationen oft als stressig empfinden, fällt es ihnen schwer, sich selbst zu regulieren, und es kommt zu einem Zusammenbruch.

Wie sieht ein Zusammenbruch aus?

Die Schüler:innen können eine der folgenden Verhaltensweisen annehmen:

- ▶ Kämpfen: aggressiv werden
- ▶ Flucht: weglaufen und versuchen, aus dem Blickfeld der anderen zu verschwinden
- ▶ Erstarren: nicht mehr reagieren (nicht bewegen oder sprechen)

Nützliche Strategien:

- ▶ Prüfen Sie, ob es in der Umgebung sensorische Auslöser gibt (zu heiß, zu hell, zu laut)
- ▶ Prüfen Sie, ob mögliche andere Auslöser vorliegen (Hunger oder Durst? Gab es gerade eine Auseinandersetzung mit anderen Lehrenden oder Lernenden?)
- ▶ Suchen Sie einen ruhigen Ort, an den sich die Schüler:in zurückziehen kann





6.1. Überlastung oder Zusammenbruch - Unterstützende Maßnahmen

Unterstützende Maßnahmen *„Sprich mich nicht an!“*

Während eines Zusammenbruchs geht es in erster Linie darum, dass sich die Schüler:innen beruhigen, da sich deren Körper in einem „Überlebenszustand“ befindet. Der Versuch, mit Schüler:innen zu argumentieren, verstärkt die sensorischen Reize und die Überlastung der Verarbeitung und muss daher vermieden werden. Ein Zusammenbruch beeinträchtigt oft die verbale Kommunikation; daher kann es eine Zeitverschwendung sein, eine Antwort zu erwarten, wenn Schüler:innen überfordert sind.

Achten Sie bei der Aufarbeitung der Ursachen des Zusammenbruchs darauf, diese schmerzhaften Gefühle nicht zu reaktivieren. Konzentrieren Sie sich nicht auf Fehler, sondern zeigen Sie Verständnis und schlagen Sie Strategien vor, um zu verhindern, dass das Problem erneut auftritt.

Was kann ich tun, um zu helfen?

- ▶ Verwenden Sie eine verständnisvolle Mimik und einen neutralen Tonfall
- ▶ Unterlassen Sie Körperkontakt (es sei denn, Sie wurden darum gebeten)
- ▶ Zeigen Sie Kontrolle über Ihre eigenen Emotionen
- ▶ Stellen Sie die Gefühle der Person nicht in Frage (dies könnte ein zusätzlicher Auslöser sein)
- ▶ Bereiten Sie einen Ruhebereich vor, in dem Schüler:innen das Geschehene verarbeiten und sich selbst regulieren können
- ▶ Überprüfen Sie das Schüler:innenprofil, um herauszufinden, was sie als beruhigend angegeben haben



Lizenzfreie Fotos von Pixabay.com



Zitat einer Schülerin:

*„Eine Sache, mit der ich wirklich zu kämpfen habe, sind sensorische Probleme wie Lärm, Licht und Texturen. Ich habe so große Schwierigkeiten mit diesen Dingen. Die Welt ist für neurotypische Menschen gemacht und gebaut, und wenn das Gehirn ein wenig anders arbeitet, wird es plötzlich viel schwieriger, sich in der Welt zurecht zu finden. **Alles ist zu hell, zu laut und zu unbequem.** Nehmen wir als Beispiel die Kleidung: Ich kann keine engen Jeans, langärmelige T-Shirts, die meisten Jacken und enge Schuhe tragen... Das spiegelt sich dann in der Uniform wider.“*



7. Körperliches Wohlbefinden

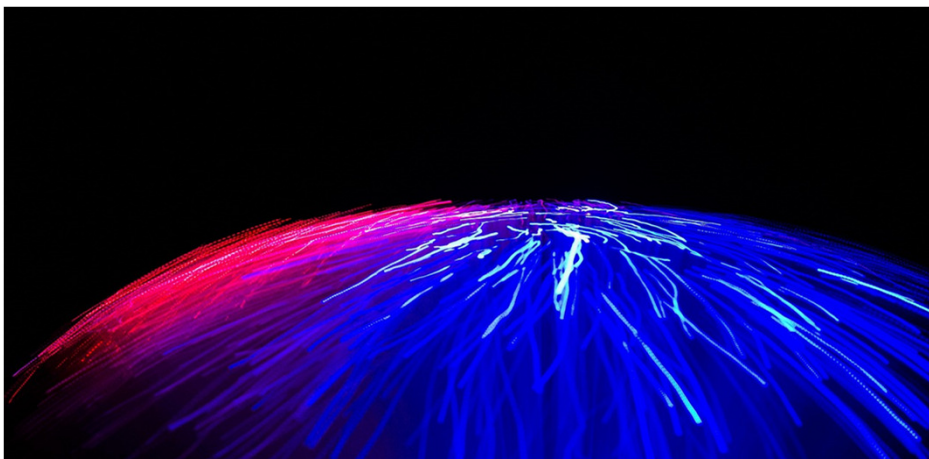
„Es ist zu laut“

Sinneserfahrungen: Hyperreaktivität und Hyporeaktivität

HYPERreaktiv zu sein bedeutet, dass die Person sensibler auf das reagiert, was sie mit ihren Sinnen wahrnimmt.

Jemand, der auf Geräusche, die er in einer Gruppe hört, überempfindlich reagiert, wird von dieser Erfahrung wahrscheinlich stärker überwältigt und gestresst als die meisten anderen. Die meisten anderen Menschen bemerken vielleicht nicht das Geplapper von Menschen, die sich unterhalten oder die Geräusche von Menschen, die sich bewegen oder essen, aber Menschen, die hyperreaktiv auf Sinneseindrücke reagieren, bemerken diese Dinge viel eher. Sie nehmen diese Dinge möglicherweise *intensiver* wahr, was für sie eine sehr unangenehme Erfahrung sein kann, vor allem, wenn sie die Geräusche nicht mögen, die sie hören.

Andererseits reagiert jemand, der HYPOreaktiv auf Sinneseindrücke ist, wahrscheinlich weniger empfindlich auf Dinge, die er mit seinen Sinnen wahrnimmt. Jemand, der hyporeaktiv ist, reagiert zum Beispiel zu wenig auf sensorische Reize und nimmt bestimmte Reize in seiner Umgebung nicht wahr. In einer Gruppe von Menschen bemerken sie möglicherweise nicht, dass eine andere Person zu sprechen begonnen hat und übertönen andere ungewollt mit lauter Stimme.





7.1. Körperliches Wohlbefinden - Sensorische Herausforderungen

Sensorische Herausforderungen für Autist:innen

Wie bereits erwähnt, haben nicht alle Autist:innen sensorische Probleme, aber viele von ihnen schon. Die meisten erleben zumindest gelegentlich Unterschiede in der Art und Weise, wie sie Sinneseindrücke wahrnehmen, während einige Autist:innen extreme Schwierigkeiten mit bestimmten Sinneserfahrungen haben. Es ist wichtig, daran zu denken, dass wir alle sensorische Probleme haben. Wir alle reagieren unterschiedlich auf Sinneseindrücke aus unserer Umwelt. Sie mögen zum Beispiel das Gefühl weicher Decken, während eine andere Person die gleiche Textur als sehr störend empfindet. Vielleicht empfinden Sie eine warme Tasse Kaffee als anregend, während jemand anderes sich durch eine kalte Tasse Kaffee mehr angeregt fühlt (und dieser Unterschied ist auf die Temperatur des Getränks zurückzuführen, obwohl der Koffeingehalt in beiden gleich ist). Sie sehen also, dass jeder Mensch unterschiedliche sensorische Bedürfnisse hat und auf unterschiedliche Weise mit sensorischen Reizen umgeht.





7.2. Körperliches Wohlbefinden - Beispiele für sensorische Empfindungen

Schmerz

Autist:innen können Schmerzen anders erleben. Zum Beispiel spüren sie Schmerz vielleicht nicht so stark wie andere. Manche Schüler:innen können sich eine Wunde zuziehen und daraus bluten, ohne es zu merken, während für andere der Schmerz viel unerträglicher ist.

Gehör

Einige Autist:innen finden bestimmte Geräusche äußerst beunruhigend oder überwältigend. Autistische Schüler:innen, die diese Eigenschaft haben, werden durch bestimmte Geräusche übermäßig gestresst. Manchmal scheint der Lärm, der sie stört, niemanden sonst zu stören.

Berührung

Einige Autist:innen empfinden bestimmte Texturen als sehr unangenehm. Es kann sein, dass sie es nicht verkraften, bestimmte Kleidungsstücke zu tragen oder bestimmte Gegenstände zu berühren, weil sie sich dabei unwohl fühlen.

Geruch

Manche Autist:innen riechen bestimmte Dinge sehr gerne, oder sie empfinden bestimmte Gerüche als extrem unangenehm. Andere wiederum haben einen überaktiven Geruchssinn, der ihnen das Leben schwer macht, weil sie ständig mit Gerüchen bombardiert werden.

Starren

Manche Autist:innen genießen bestimmte visuelle Reize entweder sehr oder sie stören sie sehr. Manche Schüler:innen können zum Beispiel lange auf ein Bild auf dem Bildschirm starren.



7.3. Körperliches Wohlbefinden - Individuelle Erfahrungen

Autist:innen haben ihre eigene Art, Sinneseindrücke zu erleben. Manche reagieren empfindlich auf helles Licht oder laute Geräusche, andere wiederum auf bestimmte Kleidungsstücke oder Nahrungsmitteltexturen. Manche nehmen vielleicht bestimmte Details in ihrer Umgebung oder an ihrem Körper nicht wahr, z. B. das Gefühl, zu frieren, obwohl alle anderen um sie herum einen Wintermantel tragen. Manche suchen nach Sinneseindrücken, wie z. B. hin- und herschaukeln, sich tief in den Arm nehmen lassen oder sich im Kreis drehen.

Das Erleben von Sinneseindrücken kann sowohl eine Quelle der Freude als auch des Schmerzes oder des Unbehagens sein. Deshalb ist es wichtig, die Art und Weise zu verstehen, wie Ihre Schüler:innen Sinneseindrücke wahrnehmen, um ihnen helfen zu können, wenn sie sich bedrängt fühlen.



Lizenzfreie Fotos von Pixabay.com



7.4. Körperliches Wohlbefinden - Sensorische Unterstützungsstrategien

Möglichkeiten, Ihren Schüler:Innen mit sensorischen Herausforderungen zu helfen

- ▶ Abgedunkeltes Licht
- ▶ Glühlampen statt Leuchtstofflampen
- ▶ Sonnenbrille oder Visier zum Schutz vor Licht aus Leuchtstofflampen
- ▶ Ohrstöpsel oder Kopfhörer in lauten Umgebungen
- ▶ Eine geschlossene Tür oder ein hoher Arbeitsbereich, um ablenkende Blicke und Geräusche zu verhindern
- ▶ Vermeiden Sie stark parfümierte Produkte (Parfüms, Lufterfrischer, Seifen usw.)
- ▶ Lebensmitteloptionen, die persönliche Abneigungen vermeiden (z. B. stark gewürzt, strukturiert, kalt, heiß)
- ▶ Werkstatt-Kleidung, die persönlichen Empfindlichkeiten Rechnung trägt (z. B. gegenüber engen Taillenbändern und kratzenden Stoffen, Nähten und Etiketten)
- ▶ Bitte um Erlaubnis vor einer Berührung
- ▶ Sensorisch anregende Hilfsmittel (z. B. sichere Kaubonbons und Beruhigungsspielzeug)
- ▶ Stark schmeckende und strukturierte Lebensmittel, kalte Getränke, usw.
- ▶ Feste Berührung (je nach Präferenz)
- ▶ Gelegenheiten zum Üben körperlicher Fähigkeiten (Fangen, Tanzen, Springen, Laufen usw.)
- ▶ Visuelle Unterstützung für diejenigen, die Schwierigkeiten haben, gesprochene Informationen zu verarbeiten



Zitat einer Schülerin:

„Wenn ich also einige einfache Lösungen für mein Wohlbefinden in der Schule nennen müsste, würde ich auf jeden Fall mehr Möglichkeiten zur Verringerung der Reizüberflutung nennen, z. B. die Möglichkeit, in den Pausen und während der Mittagspause ruhige, leere Räume zu nutzen.

Für mich ist das Mittagessen in der Schulkantine schrecklich. Ich kann mit dem ganzen sensorischen Input nicht umgehen, also habe ich eine Zeit lang nichts zu Mittag gegessen. Das hat mich hungrig und gereizt gemacht und einfach nicht funktioniert.“



8. Essen und Mittagspausen

„Bitte zwingen Sie mich nicht!“

Autismus ist oft mit Nahrungsmittelaversionen verbunden. Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass Kinder mit Autismus fünfmal häufiger Probleme beim Essen haben, z. B. eine sehr eingeschränkte Auswahl an Lebensmitteln oder ritualisierte Essgewohnheiten (z. B. Lebensmittel dürfen sich nicht berühren).

Sinneserfahrungen

► Sensorische Unterschiede beeinträchtigen die Erfahrung von Autist:innen mit Mahlzeiten und ihre Beziehung zum Essen und verursachen Ängste im Zusammenhang mit dem Essen.

Umgebung, Routine

► Die Person könnte das Essen in einer lauten Kantine als zu störend empfinden - fragen Sie, ob sie stattdessen in einem ruhigen Raum essen möchte. Der Stuhl, auf dem sie sitzt, könnte zu hart sein - geben Sie ihr ein Kissen.

► Das Abspielen von Musik im Hintergrund kann entspannend wirken und die Schüler:innen von der üblichen Unruhe beim Essen ablenken.

► Viele autistische Schüler:innen sind auf Routine und Gleichförmigkeit angewiesen. Um gut zu essen, müssen sie vielleicht jeden Tag zur gleichen Zeit essen, in der gleichen Position am Tisch sitzen oder immer den gleichen Teller oder das gleiche Besteck benutzen.

► Dieses Bedürfnis nach Gleichförmigkeit könnte auch die Vorliebe der Person für verarbeitete Lebensmittel erklären. Verarbeitete Lebensmittel sind vorhersehbar und so konzipiert, dass sie jedes Mal gleich aussehen und

schmecken. (Quelle: [Eating - a guide for all audiences \(autism.org.uk\)](https://www.autism.org.uk))



Lizenzfreie Fotos von Pixabay.com

Geruchs- und geschmacksempfindliche Menschen essen lieber fade Speisen und empfinden starke Gerüche als überwältigend. Eine Unterempfindlichkeit gegenüber Geschmack oder Geruch kann bedeuten, dass die Person stärkere Geschmacksrichtungen bevorzugt. Bestimmte Gerüche und Geschmäcker können eine Quelle intensiver Freude sein. Für manche Menschen ist das Gefühl von hartem oder zu weichem Essen unerträglich. Manche möchten die Textur mit den Fingern fühlen, bevor sie sie in den Mund nehmen.

8.1. Essen und Mittagspausen - Präsentation der Speisen

- ▶ Liebe zum Detail und Schwierigkeiten mit Veränderungen sind Merkmale autistischer Menschen. Die Art und Weise, wie das Lebensmittel auf dem Teller oder auf der Verpackung präsentiert oder positioniert wird, kann bestimmen, ob es gegessen wird oder nicht.
- ▶ Wurde die Positionierung der Lebensmittel auf dem Teller verändert? Ist das Essen noch roh oder verkocht? Sind „Stückchen“ im Essen? Wurde die Verpackung verändert? Hat das Logo eine andere Farbe? Ist der Behälter beschädigt? Haben Sie eine andere Marke gekauft?

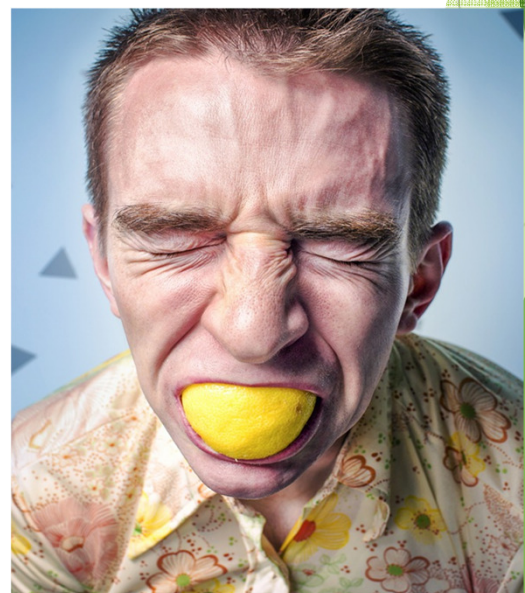


8.2. Essen und Mittagspausen - Soziale Aspekte

- ▶ Manche Menschen essen besser in Gesellschaft ihrer Familie oder Gleichaltrigen. Sie sind vielleicht eher bereit, neue Lebensmittel auszuprobieren, wenn sie andere Menschen sehen, die das gleiche Essen genießen.
- ▶ Für andere kann die soziale Situation der Mahlzeiten stressig sein. Sie könnten entspannter sein und mehr oder vielfältiger essen, wenn sie dabei allein in einem anderen Raum sind.

Bewältigungsstrategie

- ▶ Manchmal ist das, was als Besessenheit erscheint, tatsächlich eine Bewältigungsstrategie. Für einige autistische Menschen ist die Welt überwältigend und dies kann erhebliche Ängste auslösen. Manche Menschen essen zu viel oder vermeiden Nahrung ganz aufgrund von geringem Selbstwertgefühl oder Angst.
- ▶ Versuchen Sie, alle stressigen Dinge auf ein Minimum zu reduzieren, die sich durch das Menü in der Kantine ergeben, oder fördern Sie eine andere Bewältigungsstrategie, wie z. B. sich mit einem Lieblingsthema oder anderen interessanten Thema beschäftigen.





9. Routine

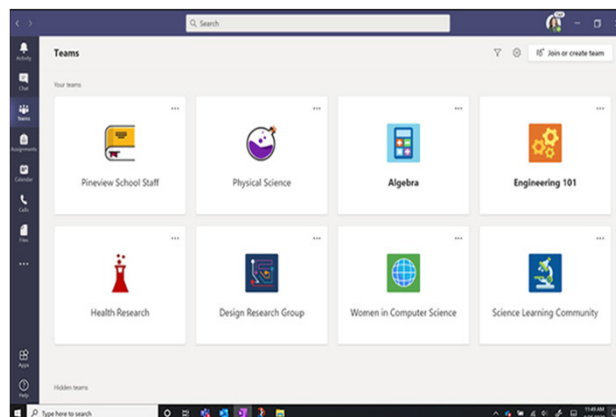
„Keine Überraschungen“

Autistische Schüler:innen sind am erfolgreichsten, wenn sie einen festen Tagesablauf haben. Plötzliche Veränderungen und Überraschungen können überwältigend sein. Rituale, klare Regeln und feste Abläufe bieten autistischen Schüler:innen Sicherheit und Unterstützung.

Natürlich wird es immer Situationen geben, in denen die Dinge nicht nach Plan verlaufen. Aber wenn man genug Vorwarnung und Vorbereitung gibt, können auch autistische Schüler:innen sich an neue Situationen anpassen.

Nützliche Strategien

- ▶ Tages- oder Wochenpläne mit Zeitangaben sind sehr nützlich für autistische Schüler:innen, um sich vorzubereiten und darauf einzustellen, was kommen wird.
- ▶ Ablauf- und Zeitpläne bieten ein Gefühl der Sicherheit und senken Angstzustände. Damit sind sie besser darauf vorbereitet, sich neuen Situationen anzupassen.
- ▶ Visuelle Informationen sind oft klarer als verbale Informationen. Autistische Personen neigen dazu, visuelle Informationen in kürzester Zeit verarbeiten zu können. Sprache bringt die zusätzliche Schwierigkeit mit sich, sich auf Gesichtsausdrücke, Gesten und Tonlage konzentrieren zu müssen.





9.1. Routine - Strukturierung

Was bedeutet Strukturierung?

- ▶ Strukturierung bedeutet, dass Tätigkeiten, Arbeitsmittel und Arbeitsräume sowie Arbeits- und Pausenzeiten im Detail organisiert werden.

VORSCHLÄGE ZUR STRUKTURIERUNG

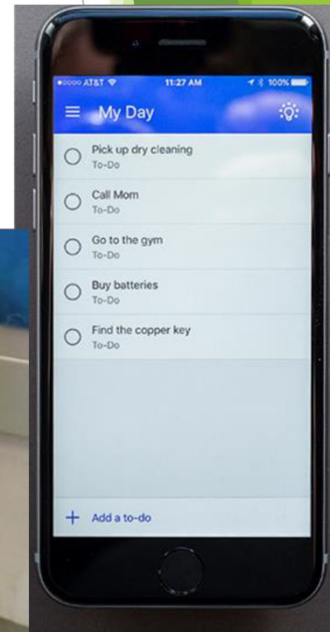
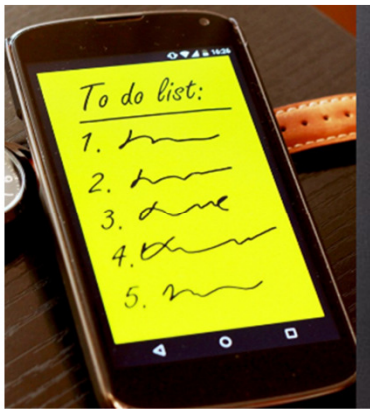
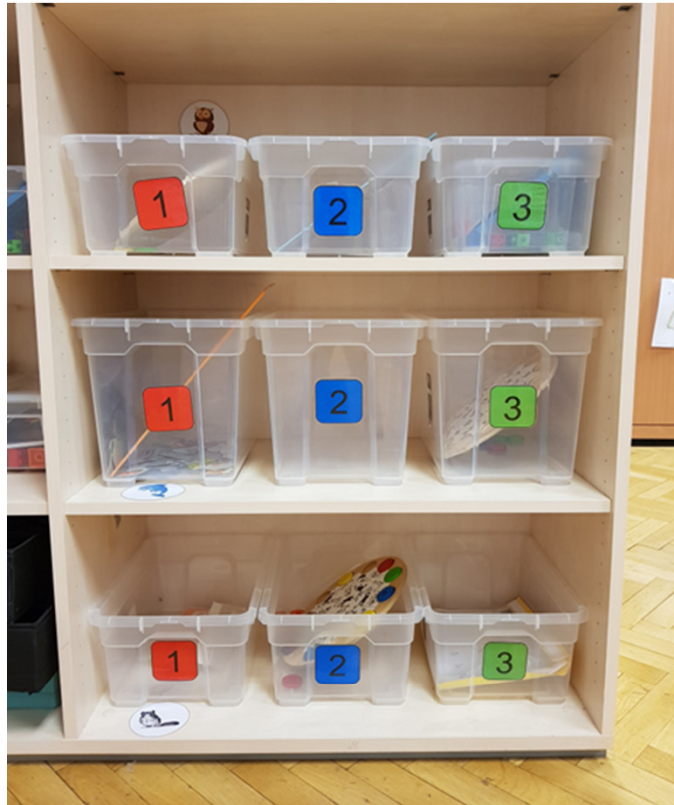
- ▶ Strukturierung der Räume - WO?
- ▶ Strukturierung der Zeit - WANN? Und wie lange?
- ▶ Strukturierung der Arbeit
- ▶ Strukturierung von Inhalt und Arbeitsmitteln - WAS?
- ▶ Strukturierung der Kommunikation
- ▶ Strukturierung der Hilfe - WIE?
- ▶ Strukturierung der Unterstützung - WARUM?

Warum Strukturierung?

- ▶ Dies kann problematisches Verhalten reduzieren, das oft durch die Angst verursacht wird, nicht zu wissen, was, wie und wann etwas zu tun ist. Strukturierung bietet eine Hilfestellung bei Kommunikationsfähigkeiten und sensorischen Schwierigkeiten.
- ▶ Die Strukturierung sollte sichtbar, klar, konkret, verständlich und vorhersehbar sein. Gleichzeitig sollte die Struktur flexibel genug sein, um sich an die Bedürfnisse jeder Person anzupassen.



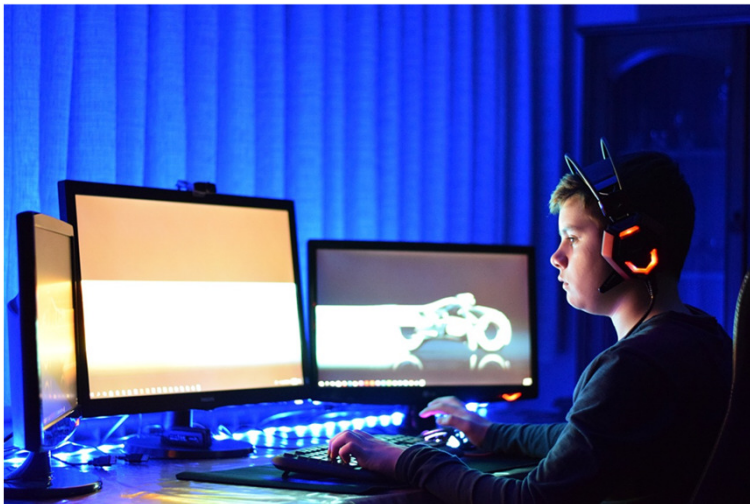
9.2. Routine - Organisation





10. Besondere Interessen - Ein Problem oder eine Stärke?

- ▶ Ein gemeinsames Merkmal des Autismus ist die starke Konzentration auf bestimmte Themen oder Interessengebiete, die so genannten besonderen Interessen. Diese intensiven Interessen können alles sein, von der Geschichte des Zweiten Weltkriegs bis zur Computerprogrammierung. Autisten haben oft eine unglaubliche Tiefe an Wissen und Leidenschaft für ihr gewähltes Thema.
- ▶ Besondere Interessen können sowohl positive als auch negative Auswirkungen haben. Einerseits können sie Sinn und Erfüllung vermitteln und zu erfolgreichen Karrieren und Erfolgen führen. Auf der anderen Seite können sie auch die soziale Interaktion stören und die Flexibilität im Verhalten einschränken, was es Einzelpersonen erschwert, sich an anderen Aktivitäten zu beteiligen oder mit anderen in Kontakt zu treten, die ihre Interessen nicht teilen.
- ▶ Einige Expert:innen sind der Meinung, dass das Verständnis und die Nutzung spezieller Interessen ein wertvolles Instrument sein kann, um autistische Menschen zu unterstützen und ihnen zu helfen, sich zu entwickeln.



Lizenzfreie Fotos von Pixabay.com



10.1. Besondere Interessen - Beispiele

Lizenzfreie Fotos von
Pixabay.com



Die besonderen Interessen autistischer Menschen können sehr unterschiedlich sein, aber einige gemeinsame Motive und Themen sind:

1. **MINT-Bereiche:** Mathematik, Ingenieurwesen, Technik und Naturwissenschaften. Dazu gehört oft auch eine Faszination für Computer, Programmierung, Robotik und andere technische Bereiche.
2. **Tiere:** Diejenigen mit einer starken Affinität zu Tieren werden besonders daran interessiert sein, über verschiedene Arten, ihr Verhalten und ihren Lebensraum zu lernen.
3. **Geschichte:** Dazu gehört in der Regel die Faszination für bestimmte Epochen oder Ereignisse und die Leidenschaft für das Erforschen und Lernen über die Vergangenheit.
4. **Sport:** Sport entweder als Fan oder als Sportler. Oftmals mit einem umfassendes Wissen über Statistiken, Regeln und Strategien.
5. **Musik:** Ein starkes Interesse an Musik kann in einem Talent für das Spielen eines Instruments oder das Singen münden. Manche haben vielleicht ein enzyklopädisches Wissen über verschiedene Genres und Künstler.
6. **Online-Spiele und Fantasy:** Dieser Interessenbereich hat in den letzten Jahren enorm zugenommen. Er bietet visuelle Stimulation, ohne dass soziale Interaktion notwendig ist.

Einige autistische Menschen haben vielleicht kein spezifisches Interesse, das ihren Fokus dominiert, oder haben mehrere Interessen, für die sie sich leidenschaftlich interessieren.



10.2. Besondere Interessen - Anime

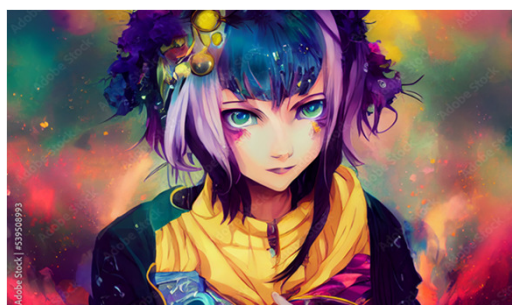
„Ich bin verrückt nach Anime“

Psycholog:innen und Sonderschullehrer:innen haben festgestellt, dass viele autistische Schüler:innen Anime und Manga mögen. Es gibt keine Untersuchungen zu diesem Thema, aber autistische Menschen sind möglicherweise eher Anime- und Manga-Fans als neurotypische Menschen.

Warum? Was macht Anime und Manga attraktiv für Autist:innen?

Viele glauben, dass die meisten Autist:innen Anime mögen, weil die Charaktere übertrieben sind, ihre Absichten sehr deutlich machen und nichts impliziert wird. Das macht es einfacher, wenn man Schwierigkeiten hat zu interpretieren, was die Leute tun. Anime lässt einen nicht im Dunkeln! Der Anime bietet auch eine Vielzahl interessanter Charaktere, von denen viele Züge aufweisen, die viele Autist:innen in sich selbst wiedererkennen.

Es ist aufregend, wenn Kinder und Jugendliche sich in Sendungen repräsentiert sehen. Einige Beispiele für Anime-Figuren mit Autismus sind Sai aus Naruto Shippuden, Nagisa Furukawa aus Clannad und Shiina Mashiro aus Sakurasou No Pet Na Kanjo. Viele dieser Figuren leben in ihrer eigenen Welt und sind von ihren spezifischen Interessen besessen oder brauchen Tipps und Tricks, um mit neurotypischen Menschen zu kommunizieren und Freundschaften zu schließen.



Lizenzfreie Fotos von Pixabay.com



Lizenzfreie Fotos von Pixabay.com

Besondere Interessen können aus dem Nichts kommen und Wochen, Monate oder sogar jahrelang andauern. Eines ist ziemlich sicher - wenn ein Interesse endet, wird es durch ein anderes ersetzt.

10.3. Besondere Interessen - Berühmte Personen mit Autismus

Bei vielen berühmten Persönlichkeiten wird vermutet, dass sie autistisch sind oder waren. Manche sprechen sehr offen über ihre Diagnose. Hier einige Beispiele:

- 1. Albert Einstein:** Einstein war bekannt für seine intensive Beschäftigung mit Physik und Mathematik und seine Fähigkeit, komplexe wissenschaftliche Konzepte in seinem Kopf zu visualisieren. Es wird vermutet, dass er im Autismus-Spektrum war.
- 2. Satoshi Tajiri:** Der Schöpfer der beliebten Pokémon-Reihe, Satoshi Tajiri, hat offen über seine eigene Autismus-Diagnose gesprochen und darüber, wie sein Interesse an Insekten und Videospielen seine kreative Arbeit inspiriert hat.
- 3. Daryl Hannah:** Die Schauspielerin Daryl Hannah hat offen über ihre Autismus-Diagnose und ihr besonderes Interesse an der Schauspielerei gesprochen, die sie schon in jungen Jahren verfolgt hat.

Es ist wichtig anzumerken, dass, obwohl diese Personen berühmt sind und in ihren gewählten Bereichen erfolgreich waren, nicht alle Autist:innen so intensive oder zielgerichtete Interessen haben, und es ist wichtig, nicht davon auszugehen, dass alle Autist:innen die gleichen Fähigkeiten oder Interessen haben.



Zitat einer Schülerin:

„Ich lerne gerne und treffe mich gerne mit Menschen, die ich mag, aber ich finde die Schule wirklich schwierig, da sie in erster Linie für neurotypische Schüler gemacht wurde.“

Haben Sie keine Angst, die Schüler zu fragen, was sie brauchen. Ich versuche immer, Leute nach ihren Bedürfnissen zu fragen, wenn sie verärgert oder wütend sind. Gehen Sie nicht einfach davon aus, Sie wüssten, was in uns vorgeht. Wenn Sie mich fragen, was los ist, werde ich meistens versuchen, es Ihnen zu sagen. Bitte hören Sie den Schülern zu, informieren Sie sich über ihre Erfahrungen und nutzen Sie professionelle Quellen anstatt das, was Sie vielleicht in den Medien gehört haben.“



Inspirierende Zitate

„Wir müssen erkennen, dass ASD kein Hindernis für den Erfolg ist, sondern lediglich ein anderer Weg.“ - Temple Grandin

"Anders, nicht geringer." - Temple Grandin

"Jeder Schüler kann lernen, nur nicht am gleichen Tag oder auf die gleiche Weise." - George Evans

"Wenn ein Fisch daran gemessen wird, wie gut er auf einen Baum klettern kann, wird er immer denken, er wäre dumm." Albert Einstein

"Das größte Geschenk, das man jemandem machen kann, ist, ihn zu befähigen, er selbst zu sein." - Carly Fleischmann

"Wenn wir eine Umgebung schaffen, die die Vielfalt aller Individuen feiert, einschließlich derer mit Autismus, entfesseln wir das Potenzial für wahre Größe." - Gavin Newsom

"Autismus muss einen Menschen nicht definieren. Künstler mit Autismus sind wie alle anderen: Sie definieren sich durch harte Arbeit und Individualität." - Adrienne Bailon

Quellenangaben

- ▶ Foley GN, Gentile JP. Nonverbal communication in psychotherapy. *Psychiatry* (Edgmont). 2010 Jun;7(6):38-44. PMID: 20622944; PMCID: PMC2898840.
- ▶ The Three Functional Levels of Autism - BeyondAutism. (2023) <https://www.beyondautism.org.uk/topic/topic-number-two/>, Zuletzt abgerufen am: 13.02.2023
- ▶ Kenny et. al (2015) 'Which terms should be used to describe autism? Perspectives from the UK autism community' in *Autism: The International Journal of Research and Practice*. <https://altogetherautism.org.nz/wp-content/uploads/2015/10/2015-Kenny-terms-to-describe-autism.pdf>, Zuletzt abgerufen am: 13.02.2023
- ▶ How to talk about autism. (2023). <https://www.autism.org.uk/what-we-do/help-and-support/how-to-talk-about-autism>, Zuletzt abgerufen am: 13.02.2023
- ▶ Acceptable language – Autism Europe. (2023). <https://www.autismeurope.org/about-autism/acceptable-language/>, Zuletzt abgerufen am: 13.02.2023
- ▶ Dudhnath-Grotsky, S. (2021). Understanding Level 1 of Autism Spectrum Disorder | Ascend Autism. <https://ascendautism.com/ascend-autism-blog/understanding-autism-level-1/>, Zuletzt abgerufen am: 14.02.2023
- ▶ 5 reasons why you should present material in small steps. (2023). https://blog.innerdrive.co.uk/5-reasons-to-present-in-small-steps?utm_medium=email&_hsmi=244298821&_hsenc=p2ANqtz--u5lyA5XQapP5dzAER_4wm2Rg4_DBrZwpm3CVgYZZQym4Vi4WL0vAxZyGCtaDNqn2KfsK4LL4_H_v320So0mi_qDp03A&utm_content=244298821&utm_source=hs_email, Zuletzt abgerufen am: 14.02.2024
- ▶ What these autistic people want you to call them. (2023). <https://www.sbs.com.au/news/article/what-these-autistic-people-want-you-to-call-them/29aawa7he>, Zuletzt abgerufen am: 27.02.2023
- ▶ "Autism, Meltdowns, Managing Emotions - SPARK For Autism". 2022. *SPARK For Autism*. https://sparkforautism.org/discover_article/managing-emotions/, Zuletzt abgerufen am: 04.04.2024
- ▶ Conner CM;Golt J;Shaffer R;Righi G;Siegel M;Mazefsky CA; (no date) *Emotion dysregulation is substantially elevated in autism compared to the general population: Impact on psychiatric services, Autism research : official journal of the International Society for Autism Research*. U.S. National Library of Medicine. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33815651/>, Zuletzt abgerufen am: 29.02.2023
- ▶ Rozema, R. (2015). Manga and the Autistic Mind. *The English Journal*, 105(1), 60–68. <http://www.jstor.org/stable/24484486>, Zuletzt abgerufen am: 04.04.2024

Zitate einer Schülerin


- ▶ Die Schülerin-Zitate in diesem Leitfaden stammen von Ava B, einer 17-jährigen Schülerin aus Südspanien



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Projektpartner



Godalen videregående skole Norway
Godalen Vidergående Skole




Sotogrande INTERNATIONAL SCHOOL Spain
Sotogrande International School




Autism Europe Belgium
Autism-Europe Aisbl



RĪGAS 5. PAMATSKOLA Latvia
ATTĪSTĪBAS CENTRS
Riga 5th Primary School Development Center



Board of Education Vienna Austria
Bildungsdirektion Fuer Wien



Kristianstad University Sweden Sweden
Kritianstad University



Autismeforeningen i NORGE Norway
Autismeforeningen i Norge