

---

---

# Autismus aus der Perspektive einer Autistin

November 2023

---

---

# Was heißt hier Autismus?

Autismus ist eine andere Art, die Welt, **in der man lebt, wahrzunehmen, in ihr zu handeln, zu leben.**

**Autismus ist angeboren**

und beeinflusst

die **Informationsverarbeitung,**

**die Wahrnehmung,**

**die Kognition**

**und die Emotionen einer Person.**

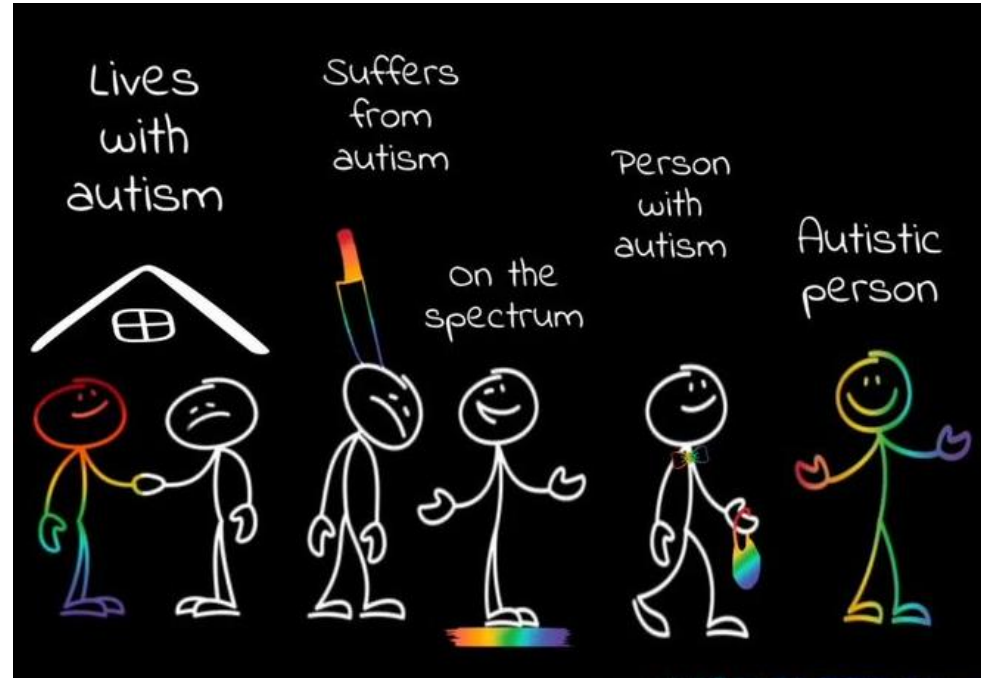
**Autismus ist keine Störung, keine Krankheit, kein Systemfehler:**

**Autismus ist ein anderes Betriebssystem.**

# Wer sind die Autist:Innen? Die Sprache

3/4 der Autist:Innen *bevorzugen* **“identity-first”**, Sie möchten lieber als **Autist** bezeichnet werden und nicht als „Menschen mit Autismus“,

da sie **Autismus** als einen **Bestandteil ihrer Identität betrachten**.



Quelle: [www.identityfirstautistic.org/](http://www.identityfirstautistic.org/)

# Wer sind die Autist:Innen? Die Zahlen

- Wie hoch ist der **Prozentsatz der Menschen, die autistisch sind?** 3%? 5%?  
Er **steigt jedoch stetig an.**
  - gestiegenes Bewusstsein für Autismus,
  - Erweiterung der Diagnosekriterien,
  - Bessere Diagnostik und "Nachholeffekt",
  - Internet mit Plattformen wie Twitter und Reddit
- Die **Vererbbarkeit** wird derzeit auf etwa **70-80 %** geschätzt.
- Deutlich **mehr Jungen und Männer** erhalten eine Autismus-Diagnose **im Vergleich zu Frauen.**  
Das Verhältnis beträgt etwa 3:1.

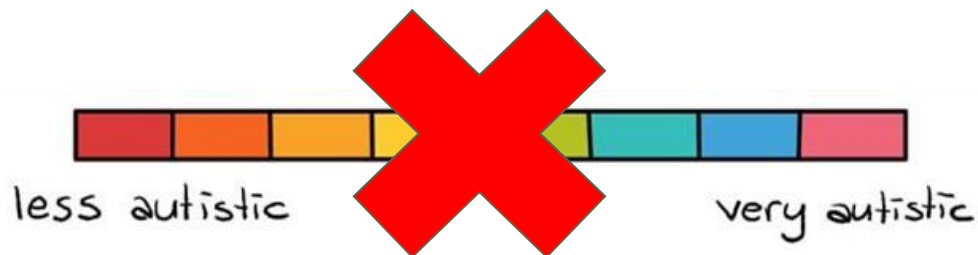
# Das Autismus-Spektrum

**Spektrum:** die Vielfalt der Erscheinungen in einem bestimmten Bereich

- Autismus-Merkmale zeigen sich je nach Person auf unterschiedliche Weise.
- Autist:Innen unterscheiden sich hinsichtlich der Ausprägung der Besonderheiten und Fähigkeiten stark voneinander.
- Sie besitzen ein einzigartiges Bündel von “Stärken” und “Schwächen”, die sich auf viele verschiedene Arten manifestieren.
- Man spricht auch von “**spiky profile**”



- Social differences
- interests
- repetitions
- sensory sensitivities
- emotional regulation
- perception
- executive functioning
- other



adapted from: *Autism\_sketches*

# Frauen



# Autismus bei Frauen

- Es wird bei **Jungen und Männern** deutlich häufiger Autismus diagnostiziert als bei **Frauen, im Verhältnis ca. 3:1**
- Historisch bedingt beziehen sich die Diagnosekriterien auf die **männliche Ausprägung des Autismus**
- Autismus **äußert sich bei Frauen anders** als bei Männern: Frauen weichen oft vom klassischen Bild ab und werden daher **seltener erfasst**.
- Die Konsequenzen sind **spätere** Diagnosen, da viele autistische Frauen durch das Raster fallen, sowie mehr **Fehldiagnosen** bei Frauen, wie beispielsweise Depressionen oder Angststörungen.

# Wie Genderklischees Autistinnen unsichtbar machen

- Autismus wird in Erzählungen, Wissenschaft und Medizin eher **Jungen** zugeschrieben.
- Die Gesellschaft hat gegenüber Mädchen und Frauen **andere Erwartungen**, und das **gesellschaftliche Frauenbild** sorgt dafür, dass autistische Frauen meist unerkant bleiben:  
z.B wird der fehlende Augenkontakt bei Mädchen eher als Zeichen von Schüchternheit, Verlegenheit, Naivität angesehen
- Während autistische Jungen bereits im Kindergarten oder in der Schule **durch ihr Verhalten auffallen** und dadurch schneller zu einer Autismusdiagnose gelangen können, bleiben autistische Mädchen oft unentdeckt, da sie versuchen, **nicht aufzufallen**.



# Frauen-Autismus: Anpassung um jeden Preis

- Frauen werden aufgrund ihrer **Unauffälligkeit** und **Anpassungsfähigkeit** oft übersehen.
- Mädchen und Frauen neigen dazu, das Verhalten anderer zu analysieren und zu imitieren, ([siehe Masking](#)), weil sie die **Anpassung oft um jeden Preis erzwingen möchten**.
- Sie beobachten die Situation genau, bevor sie selbst handeln, *"um ja nicht aufzufallen, um immer perfekt zu sein, weil sie den Wunsch haben, dazuzugehören"*

# Autismus bei Frauen verstehen

- Weil Frauen versuchen, sich möglichst unauffällig zu verhalten und sich stärker anzupassen, neigen sie dazu, **passiver zu agieren und sich zurückzuziehen**.
- Sie **ahmen soziale Verhaltensweisen nach** (z.B. Mimik, Gestik bei Mitschülerinnen), um in sozialen Situationen besser zurechtzukommen.
- Sie versuchen, **Gedanken und Gefühle besser zu verstehen** (Fiktion, Serien...)
- **“Spezielle Interesse”** (Spins) können weniger auffällig sein: Lexikon, Fabelwesen, Tiere
- Die Mädchen können sich in der Schule durchgehend sozial angepasst verhalten, obwohl sie sich häufig überfordert fühlen. Sie passen sich oft so stark an, dass sie erst **zu Hause ihren Emotionen freien Lauf lassen**: Sie "explodieren".

# Autismus bei Frauen – eine Diagnose bekommen

- Die Tests zur Feststellung von Autismus bei Frauen werden ständig verbessert.
- Bei der Diagnose ist es entscheidend, **erfahrene Diagnostiker:Innen aufzusuchen, die sich gut mit Autismus bei Frauen** auskennen.
- Denn nicht nur die Tests an sich spielen eine Rolle, sondern auch das **Können der Diagnostiker:Innen, um die Ergebnisse richtig zu interpretieren.**

# Wie Autist:Innen durch den Tag gehen

**Kommunikation/soziale Interaktion**

**Masking**

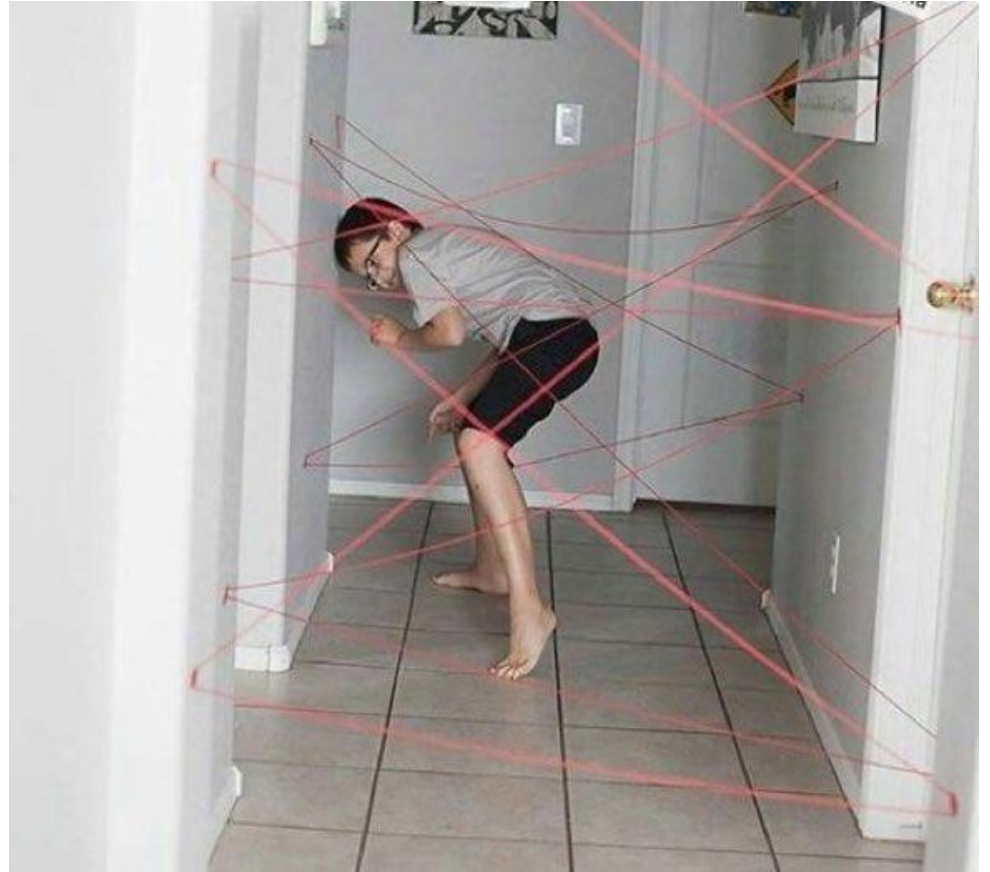
**Coming Out**

**Autistic Inertia und Hyperfocus**

**Sensorische Empfindlichkeit**

**Energie-Management**

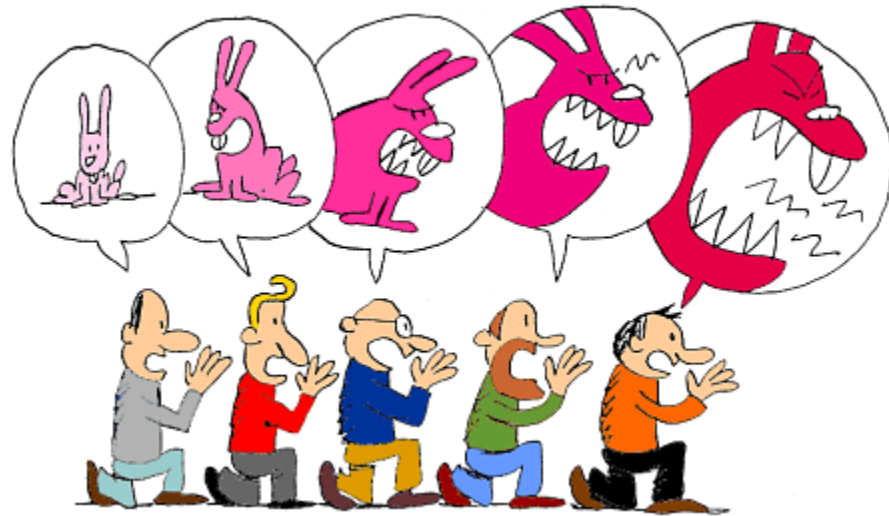
# Kommunikation



# Kommunikation: wo es schwierig sein kann

- **Nicht-verbale Kommunikation** (Mimik, Körpersprache, Gestik) .... Blickkontakt, Berührung)
- **Mündliche Anweisungen:** zu schnell, zu viel auf einmal, laute Umgebung  
... es wird unmöglich, alles Gesagte zu verarbeiten.
- **Doppeldeutige, sarkastische oder ironische Bemerkungen** >< konkrete Sprache, mit möglichst wenig „blumigen Ausdrücken“
- **Direkte vs. Indirekte Sprache**
- **Small Talk**

# Wissenschaftliche Studie: Stille Post

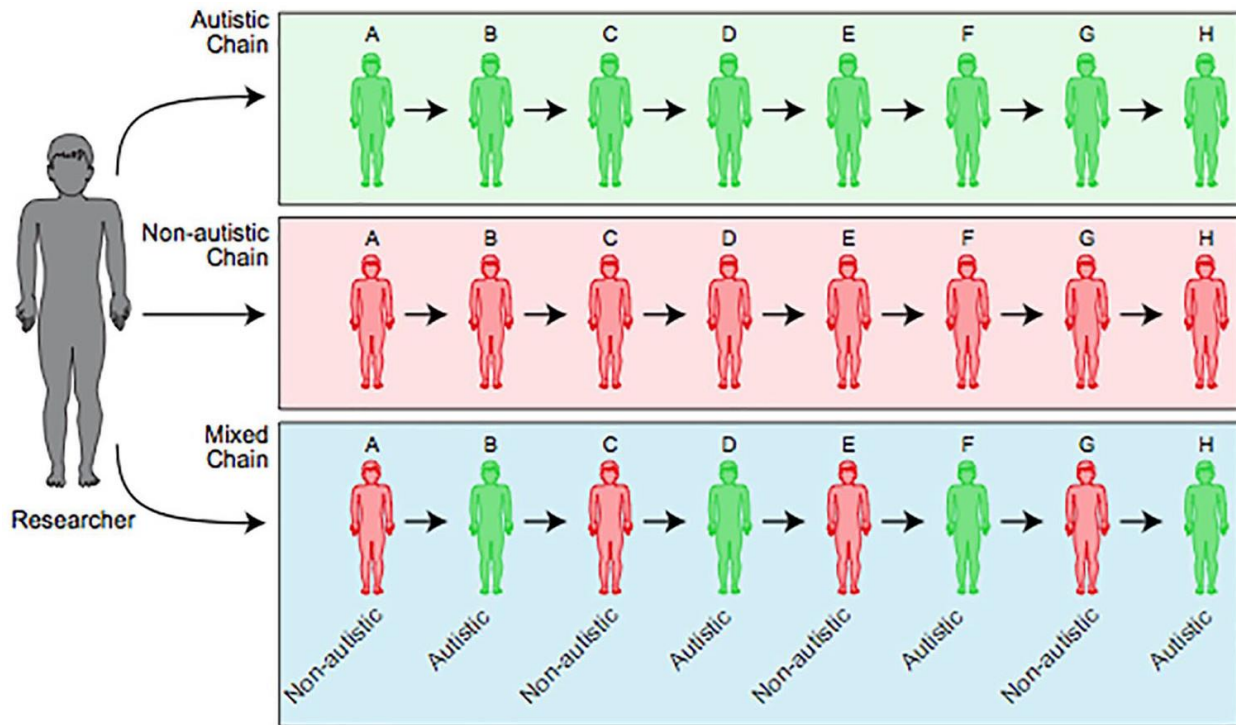


# Das surreale Abenteuer eines Bären 1/2

3 Gruppen von je 8 Personen

Eine 30-Punkte-Geschichte, die ein surreales Abenteuer eines Bären verfolgte!

**Welche Gruppe hat die schlechtesten Ergebnisse erzielt, und welche die besten?**





# Ergebnisse: das surreale Abenteuer eines Bären 2/2

- Die autistischen Ketten **unterscheiden sich nicht** signifikant von den nicht-autistischen Ketten
  - Die Informationsweitergabe in **gemischten Ketten ist aber signifikant schlechter**.
- > **Autistische Personen teilen effektiv Informationen miteinander.**

## **Autistic peer-to-peer information transfer is highly effective**

Catherine J Crompton, Danielle Ropar, Claire VM Evans-Williams, Emma G Flynn, Sue Fletcher-Watson  
Autism Journal, Volume 24 Issue 7, October 2020

# Kommunikation- Tipps



# Kommunikation - Tips - Email 1/3

ChatGPT > Das Programm kann zum Beispiel mit einer einfachen Anweisung einen Text mit Bullet Points als „freundliche“ email gestalten.

Sandra: "Kannst du diese email **netter** formulieren?"

Lieber Martin!

- am Dienstag ist die Webseite fertig - mit der Historie und der Seite mit dem Rückblick auf das Wintersemester
- die Einladungen können verschickt werden

Sandra

# Kommunikation - Tips - Email 2/3

Die Antwort von ChatGPT:

Lieber Martin,

ich hoffe, es geht Dir gut! Ich wollte Dir kurz mitteilen, dass die Webseite am kommenden Dienstag fertiggestellt wird. Auf der Webseite wird die Historie dargestellt und es wird auch eine Seite mit einem Rückblick auf das Wintersemester geben. Sobald die Webseite fertig ist, können wir mit dem Versand der Einladungen beginnen.

Falls Du noch Fragen hast oder weitere Informationen benötigst, stehe ich gerne zur Verfügung.

Viele Grüße,

Sandra

# Kommunikation - Tips - Email 3/3

Ich ändere dann den Text, um ihn meinem Arbeitskontext anzupassen:

Lieber Martin,

~~ich hoffe, es geht Dir gut!~~ Ich wollte Dir kurz mitteilen, dass die Webseite am kommenden Dienstag fertiggestellt wird. Auf der Webseite wird die Historie dargestellt und es wird auch eine Seite mit einem Rückblick auf das Wintersemester geben. Sobald die Webseite fertig ist, können wir mit dem Versand der Einladungen beginnen.~~Falls Du noch Fragen hast oder weitere Informationen benötigst, stehe ich gerne zur Verfügung.~~

Viele Grüße,

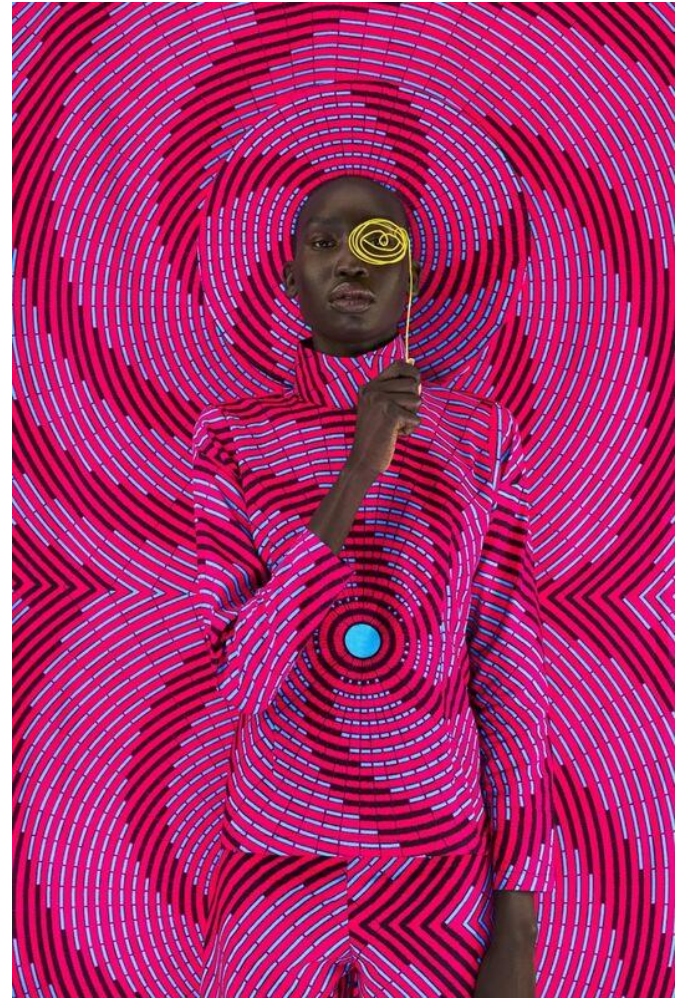
Sandra

# Asynchrone Kommunikation (E-Mail, WhatsApp, SMS,...)

- **Präzision** in Textform: Textkommunikation ermöglicht eine präzisere Ausdrucksweise.
- Trennung von **non-verbaler Kommunikation**: Es ist keine gleichzeitige Verarbeitung von Tonfall und Gesichtsausdruck erforderlich.
- Verzicht auf **Blickkontakt**
- **Geringerer sozialer Druck**: Der Druck, sofort auf soziale Signale zu reagieren, wird reduziert.
- **Sensorische Entlastung**: Konzentration auf den Textinhalt ohne zusätzliche sensorische Ablenkungen (wie bei einem Telefonat).
- **Archivierung**: Texte können gespeichert und erneut gelesen werden.
- **Zeit zum Nachdenken und Antworten.**

# Masking

Kenyan artist Thandiwe Muriu's 'Camo series



# Was ist Masking für Autist:Innen?

- Der **gegenseitige Austausch sozialer Signale** (z.B, wann kann ich das Wort ergreifen? Wie zeige ich Empathie?) läuft bei nicht-autistischen Menschen in der Regel **intuitiv und automatisch** ab.
- Autist:Innen erlernen diese sozialen Signale oft **nicht intuitiv**, sondern in der Regel durch **bewusstes Einstudieren**.
- Das Anpassungsverhalten wird „**Masking**“ oder “**Camouflaging**” genannt : Sie umfasst Verhaltensweisen, **die von nicht-autistischen Menschen beobachtet und übernommen werden**.



# Was wird “einstudiert” oder maskiert?

- **Gestik** : Nachahmung von Gesten wie die Herstellung von Blickkontakt
- **Körpersprache und soziales Verhalten**: Es wird oft durch Filme oder Serien inspiriert
- **Sprache** (ink. Prosodie...)
- Einstudieren oder Vorbereiten von “**Scripts**” (Telefonate, Antworten auf Kommentare,...)
  
- Sensorische Schwierigkeiten werden **verborgen**.
- Selbstregulierende Verhaltensweisen wie **Stimming** werden **unterdrückt**.

# Beispiel einer Interaktion (Mimik, Stimme, Skript)

**Wie signalisiert man, dass man das Wort ergreifen möchte?**

- 1- Blickkontakt herstellen
- 2- lächeln
- 3- passende Gesichtsausdrücke verwenden (Augenbrauen)
- 4- Ton der Stimme anpassen
- 5- eine eher indirekte Bemerkung oder Frage aussprechen

Wie weiß ich, dass genau diese Schritte notwendig sind ? Weil ich als Autistin diese Art von Interaktion einstudiert habe....

# Masking als Selbstschutz

“Wie verhält man sich in sozialen Situationen?” Diese Frage begleitet Autist:Innen ständig.

*“Beim Masking versuche ich mich an die Norm anzupassen, damit meine autistischen Auffälligkeiten weniger ins Gewicht fallen und ich am **gesellschaftlichen Leben teilnehmen** kann”*

- **Aus Angst vor Ausgrenzung:** Hinter dem Masking steckt der Wunsch, dazuzugehören.
  - Autist:Innen müssten immer wieder die Erfahrung machen, dass sie **ohne soziale Masken** ausgegrenzt würden
  - Schon während der Schulzeit: Nicht-autistische Kinder zeigen es autistischen Kindern in der Regel mit Ablehnung und Hänkeln, dass deren Verhalten **von deren Erwartungen abweicht**.
  - Diese Erfahrungen bringen Autist:Innen schon früh dazu, ihr Verhalten möglichst dem Verhalten der anderen Kinder **anzugleichen**.

# Masking- Folgen

- Diese ständige Anpassung kostet sehr **viel Kraft**  
*“die ungeheure Anstrengung, die vollzogen wird, um dem Anpassungsdruck gerecht zu werden”*
- Nicht selten müssen sich autistische Menschen daher von einem Treffen mit sozialen Kontakten **erholen**.
- So verleugnen Autist:innen oft über viele Jahre hinweg ihre eigene Persönlichkeit: **Wer bin ich wirklich?**  
*“Die Masken werden "so perfekt, dass keine Kraft dafür mehr übrig bleibt, wer man wirklich ist".*

# Autismus-Coming Out



# Coming Out: Ja oder nein?

- Es ist eine **sehr persönliche und ganz individuelle Entscheidung**.
- Man denkt oft darüber nach, **wie** man das macht.
- Aber meiner Meinung nach stellen sich die wirklich wichtigen Fragen eher
  - **Warum?** Was **erwartet** man davon?
  - Welche **Konsequenzen** könnte es geben?
  - Wie wird sich die Beziehung ändern, sei es positiv oder negativ? Kann man damit umgehen ... und wie?

Bestimmte Beziehungen **vertiefen sich, gewinnen an Verständnis**,  
andere Beziehungen entwickeln sich nicht so positiv....

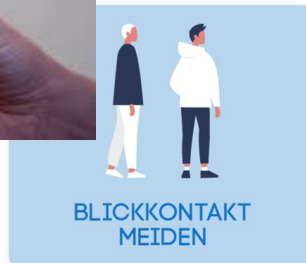
# Coming Out ? NEIN - Beispiel von Barbara

“Warum ich nicht öffentlich über meinen Autismus spreche”:

- Sie “würden entweder plötzlich anfangen, **mit mir in Kindersprache zu sprechen**”
- oder Sie “würden mir als *Mensch mit Behinderung* **nichts mehr zutrauen**”,
- oder Sie würden “damit beginnen, **mich zu belehren oder mich auszuschließen**, weil Sie sich in meiner Gegenwart nicht wohlfühlen”
- und mich “zu einem **fehlerhaften Menschen** voller Defizite degradieren”
- heute nennt man das in der Fachwelt nicht mehr Asperger, sondern Level 1 – mit keinem bis wenig Hilfsbedarf –, aber das **wäre nach dem Aussprechen des Wortes "Autist" nicht mehr relevant.**

“Warum ich nicht öffentlich über meinen Autismus spreche”, Barbara, der Standard, 22. Oktober 2022,

<https://www.derstandard.de/story/2000140126729/warum-ich-nicht-oeffentlich-ueber-meinen-autismus-spreche>



## Wie eine Mutter von Kindern mit Autismus angefeindet wird

Irina Bicknese hat zwei autistische Kinder. Ihr wird immer wieder vorgeworfen, ihre Kinder seien unerzogen und asozial. Sie möchte andere Eltern unterstützen.



# Coming Out



# Coming out? JA - den eigenen Autismus kennen

- Autismus ist weit verbreitet, aber oft aus den falschen Gründen: Sheldon, Rainman, das arme autistische Kind in den Schlagzeilen...
- **JEDER** hat eine Vorstellung, was ein Autist ist
- Jemanden sagen "ich bin autistisch" ist (noch) nicht genug
- Man muß von Autismus sprechen können: Autismus verstehen und vor allem **den eigenen Autismus kennen**
- .... und imstande sein, zu erklären, **was es bedeutet und wie es sich auf die Beziehung auswirken kann.**
- Daher ist **Vorbereitung** von großer Bedeutung!

# Coming Out in der autistischen Community

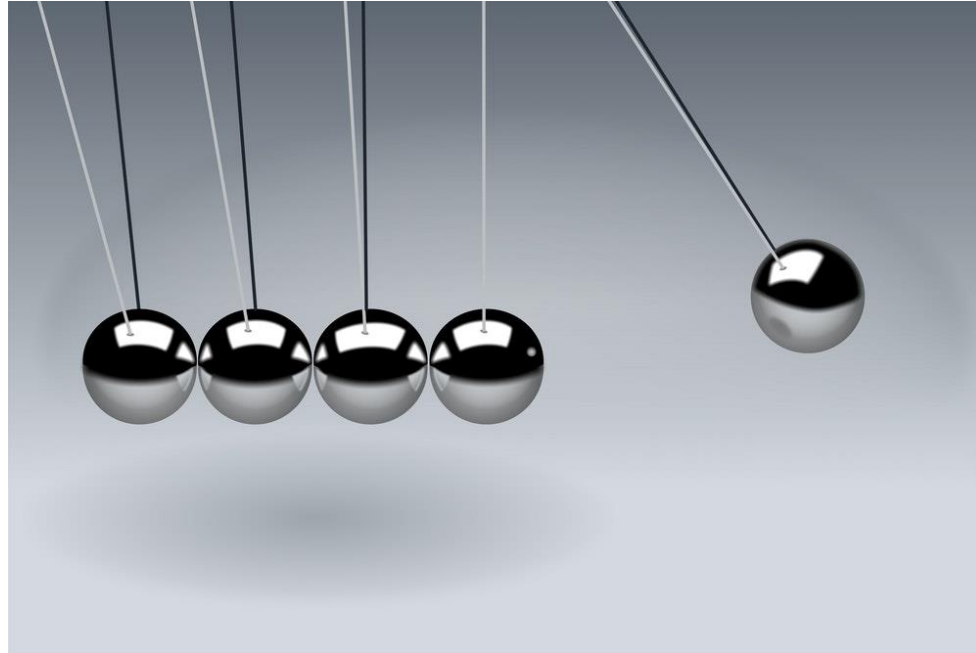
I have just received my autism diagnosis! [#ActuallyAutistic](#)

Replying

- ★ Happy for you.
- ★ Congratulations!! Welcome to the [#ActuallyAutistic](#) community!
- ★ Yaaay!! I hope your path of self-(re)discovery is smooth and rewarding.
- ★ Congratulations!!
- ★ Welcome to the club! got mine four years ago. Best day ever! Finally had answers

# Autistic inertia und Hyperfocus

auch für  
ADHS



# Autistic Inertia

Das Trägheitsgesetz (Newton)

“jeder Körper erhält seinen aktuellen Bewegungszustand, wenn keine äußeren Kräfte auf ihn wirken”

Dieser Begriff wird metaphorisch verwendet.

**Schwierigkeiten, Handlungen oder Aktivitäten zu starten, zu stoppen oder zu ändern.**

With no outside forces,  
this object will  
never move



With no outside forces,  
this object will  
never stop



# Punktuelle Hilfe gegen inertia 1/2

- **Body Doubling** (Person vor Ort, am Telefon, online) : durch die Präsenz eines anderen Menschen, können die Aufgaben einfacher sein

*„Manchmal hilft es mir, eine andere Person zu haben, aber ich möchte nicht unbedingt, dass sie mit mir interagiert. Einfach nur neben mir zu arbeiten, vielleicht die Aufgabe mit mir zu erledigen, aber nicht... nur Seite an Seite zu arbeiten motiviert mich aus irgendeinem Grund“*

- **Delegieren**: Andere um Hilfe bitten, gewisse Aufgaben zu übernehmen (z.B Termin per Telefon)
- Von **jemandem erwartet zu werden**, etwas für oder mit jemandem zu tun
- **Unterstützung durch eine andere Person**, um sich aus der Sackgasse zu befreien (mit einem Freund chatten?)

# Punktuelle Hilfe gegen inertia 2/2

- **Reizreduktion** ... da dem Reiz zu folgen ist bereits anstrengend (!)
- **Belohnungen** für sich selber einrichten
- **Klarheit**, was, warum, wann, wo und wie es getan werden soll (**Struktur!**)
- **Deadline**: ein Gefühl der Dringlichkeit kann festgefahrene Aktionen möglich machen
- **Elektronische oder kognitive Strategien**: Erinnerungen und Alarme...
- **Eine Routine entwickeln**: Routinen geben dem Alltag Struktur und helfen, die täglichen Aufgaben zu meistern, oder in stressigen Situationen einen klaren Kopf und Fokus zu behalten

*“Alles, was ich “routinieren” kann, damit ich nicht so lange darüber nachdenken muss, hilft.*

*Und dann kann ich diese Dinge ein bisschen mehr auf Autopilot tun”*

# Autistic inertia : Effekt auf soziale Interaktionen

- Es wird oft angenommen, dass Austist:Innen **sich weniger für andere interessieren**.
- Aber wenn Austist:Innen mit Menschen in Kontakt treten wollen, sehen sich aber nicht in der Lage, diese zu initiieren.
- **Schwierigkeiten bei der Aufrechterhaltung von Beziehungen** ist eine der am häufigsten genannten negativen Auswirkungen der Autistic Inertia.

*"Ich habe festgestellt, dass alle Beziehungen, alle Freundschaften in meinem Leben nur funktionieren, wenn die andere Person bereit ist, einen massiv unverhältnismäßigen Anteil der Initiative zu ergreifen, fast den gesamten Teil."*



# Hyperfocus/Hyperfokussierung

- **Hyperfocus** bezeichnet einen speziellen **Zustand starker Konzentration**: Betroffene können sich Aufgabenstellungen äußerst **intensiv und ausdauernd** widmen.
- Man konzentriert sich so stark auf eine bestimmte Aufgabe, **dass man alles andere um sich herum vergisst**. Das kann dazu führen, dass man seine Zeit verliert oder sich anderen wichtigen Aufgaben nicht widmet.
- Hyperfocus kann **zu Erschöpfung führen**, da zu viele **kognitive Anstrengungen und Ressourcen** in die Aufgabe investiert werden.

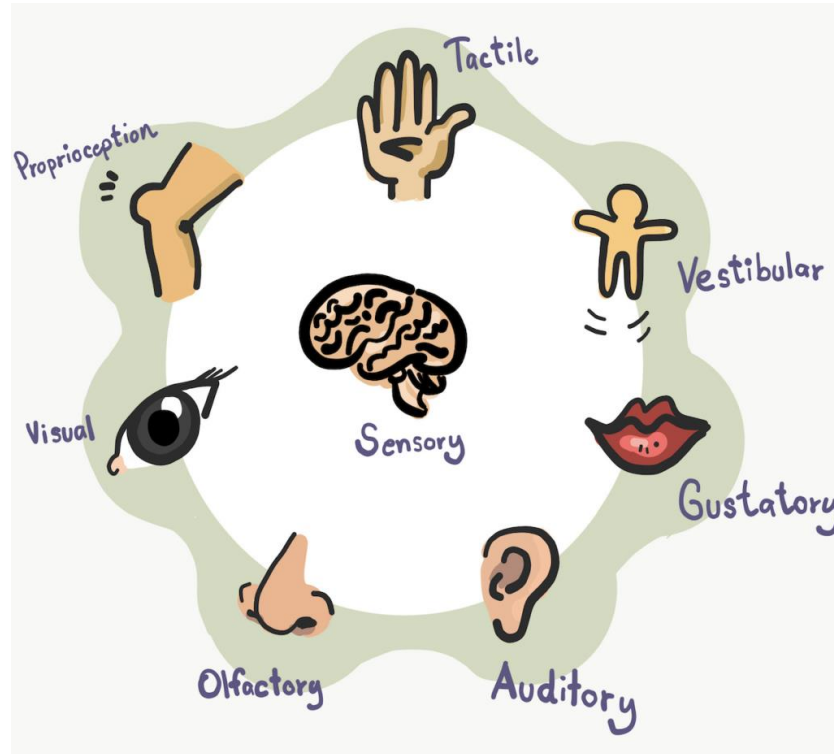
@lookingforvenn

Everything else fades out.  
Me and the task are one.

@isekaicuckold

it's one of the things that makes me happy to be autistic.  
Although, it often leads me to forget doing important tasks like eating, sleeping, and going to the bathroom.

# Sensorische Empfindlichkeit



<https://cudizzylab.org/>

# Sensorische Empfindlichkeit

- Autist;innen **filtern und verarbeiten alltägliche Reize wie Geräusche, Licht und Gerüche** anders als nicht-Autist:Innen.
- Die Unterschiede in der Wahrnehmungsverarbeitung entstehen nicht durch Sinnesbeeinträchtigungen: es ist **das Gehirn, das die Reize anders verarbeitet**.
- Autist:innen können im Vergleich zu nicht-autistischen Menschen in einigen oder allen dieser Bereiche (Sinne) **über- oder unterempfindlich** sein: sehen, hören, tasten, schmecken, riechen, Gleichgewicht, Bewegung

# Hyper- und Hyposensitivität - Beispiele

- Die Hyper- und Hyposensitivität kann **sehr spezifisch oder situationsbedingt** sein.
- Sinne können zu verschiedenen Zeiten **über- oder unterempfindlich** sein, ...oder beides.

7 Sinne	Hypersensitivität / (Überempfindlichkeit)	Hyposensitivität/ (Unterempfindlichkeit)
sehen	künstliche, grelle Beleuchtung wirkt überwältigend	Schlechte Tiefenwahrnehmung, "Tollpatschigkeit"
hören	Schwierigkeit, Geräusche auszufiltern, z.B. einzelne Stimme unter Geräuschquellen herauszufiltern.	Keine Reaktion auf bestimmte Geräusche oder Spaß am Knallen von Türen oder Objekte .
tasten ( <u>haptisches</u> System)	Z.B Etiketten von Kleidungsstücken kratzen	Hohe Schmerztoleranz /auch Kälte
schmecken	Nur bestimmte Nahrungsmittel werden gegessen.	Scharfes Essen wird bevorzugt
riechen	Gerüche sind intensiv und überwältigend	Wenig Geruchssinn
Gleichgewicht	schaukeln, um sensorische Eindrücke zu bekommen.	Sport, wo eine genaue Kontrolle der Bewegungen nötig ist, ist schwierig
Bewegung ( <u>propriozeptives</u> system) Eigenwahrnehmung Körperbewusstsein	Feinmotorische Schwierigkeiten	Probleme, durch einen Raum zu navigieren und dabei Hindernisse zu meiden, Gleichgewichtsprobleme

# Sensorische Empfindlichkeit - Das Beispiel Emily

- Autist:Innen können die ganzen Reize um sich herum **viel intensiver wahrnehmen**.

## Emily

@ItsEmilyKaty

Autism makes me highly sensitive to everything. Temperature, emotions, textures, noise, smells, tastes, exhaustion, light. My skin is sensitive to textures, resulting in frequent rashes, and my stomach sensitive to different foods. **It's like my body is constantly on high alert.**

- Die sensorische Empfindlichkeit kann einen **tiefgreifenden Effekt** auf das Leben einer Person haben

# Wenn man nicht mehr kann: Shutdown

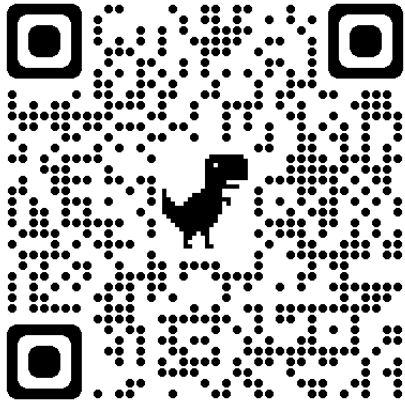
**Die Intensität oder Menge der Reize überfordern** die Betroffenen so, dass sie den Reizen ausweichen müssen. Dies kann über einen anschließenden Shutdown geschehen

**Shutdown:** Abschalten oder emotionale Dysregulation nach zum Beispiel (längeren) sozialen Engagements. Zum Schutz wird alles auf das **“Überlebensnotwendige”** heruntergefahren, bis der Organismus wieder genügend Kräfte verfügt, um zu funktionieren.

In den eigenen Worten einer Autisten ausgedrückt: *“das Gefühl, dass ich implodieren werde...der Bedarf, mich innerlich zurückzuziehen, mit niemandem mehr zu kommunizieren. Es geht erst einmal gar nichts mehr”*

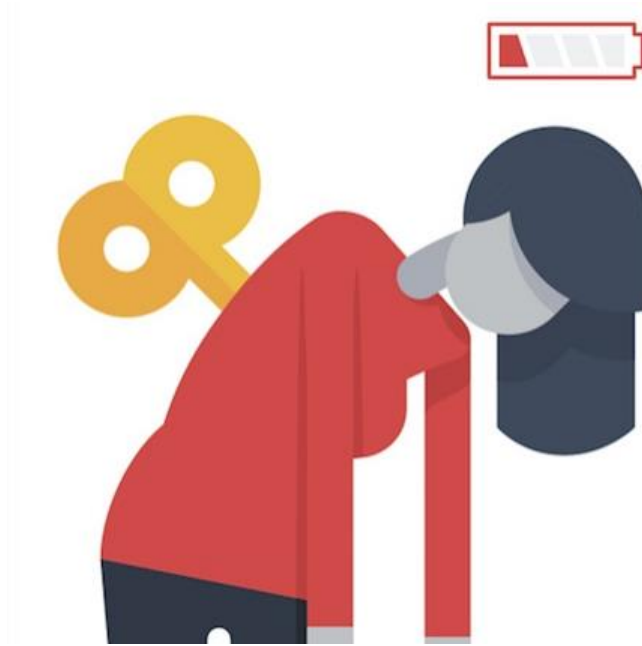
# Shutdown durch Reizüberflutung

Ein Video: Sensory Overload-  
Interacting with Autism



<https://cargocollective.com/mibaji/Sensory-Overload-Interacting-with-Autism>

# Energiemanagement





# Energiemanagement

- **Sensorische Empfindlichkeiten:** Autist:innen können leicht von **sensorischen Reizen** überfordert werden. ([siehe Sensorische Empfindlichkeiten](#))
- **Kommunikation und soziale Interaktion:** Autist:innen können sich in sozialen Situationen sehr leicht **erschöpfen**. ([siehe Kommunikation und soziale Interaktion](#))
- **Selbstregulation:** Energiemanagement ermöglicht uns, **unsere eigene Bedürfnisse besser zu verstehen**.
- **Bewältigung von Veränderungen**
- Energiemanagement unterstützt Autist:innen dabei, **Zeit und Energie für die Dinge zu nutzen, die sie erfüllen und Freude bereiten**.

# “Die Löffel-Theorie”



auch für  
ADHS

- entwickelt von **Christine Miserand**
- Sie verdeutlicht die Erfahrung von Menschen mit chronischen Krankheiten und wie sie ihre **Energie verwalten**
- Kranke Menschen müssen Entscheidungen treffen oder **bewusst über Dinge nachdenken**, während die gesunde Mitmenschen nicht tun müssen.
- Ein gesunder Mensch hat grundsätzlich für seiner täglichen Vorhaben ausreichend Energie. Nach einer Pause (**Nachtruhe**) wird in der Regel den Energiehaushalt wieder aufgefüllt.

# “Die Löffel-Theorie”

- Sie vergleicht die **verfügbare Energie mit "Löffeln"**
- Am Anfang des Tages haben sie **12 Löffel Energie** zur Verfügung. Jede Aktivität, selbst einfache wie Aufstehen oder Frühstück machen, kostet einen Löffel.



# Ein Beispiel: Besuch einer Konferenz



Soziale Aktivitäten während und nach der Konferenz (small talk, Masking,... )

Sensorisches Erlebnis (Licht, Geräusche, Geruch, etc.)

Exekutive Funktionen: Planung, Organisation, Logistik etc.

Sich für den Tag vorbereiten

# Ihre Löffel identifizieren und dementsprechend planen!



Frisör (Geräusche, Small Talk, grelles Licht....) ?

Einen Arzt- oder Amtbesuch?

> den Tag so **planen**, dass es auch mit **den restlichen Löffel zu bewältigen ist**

> und auch für Überraschungen planen! (z.B Überraschungsbesuch, Telefonate)

# Alternativen finden?



entscheiden, was ich essen werde

> eine Essen-Routine?

entscheiden, was ich anziehen werde

> "Uniform"

ein Telefonat führen

> eine Mail schicken?

# Essensroutine - Ein Beispiel

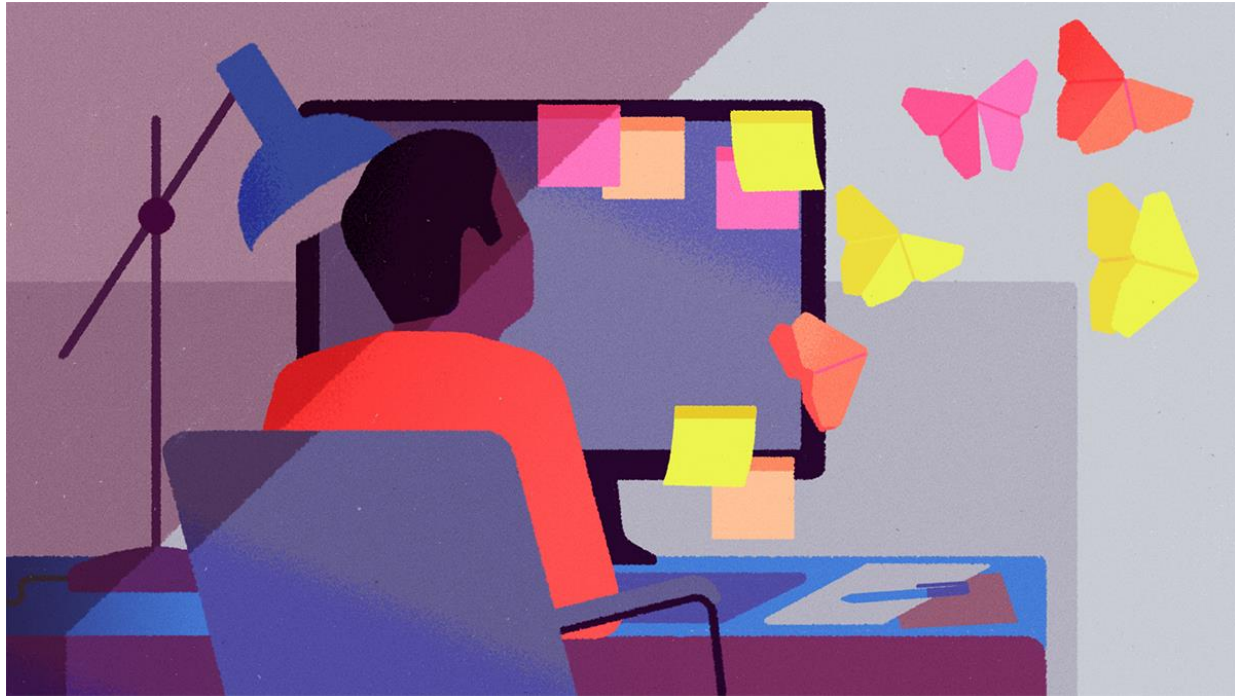


# Energie behalten, Energie zurückgewinnen

- **Seinen eigenen “Löffel”haushalt erkennen = auf seine eigenen Ressourcen achten.**
- Wenn man erkennt, wie die Löffel verteilt sind, kann man **seinen Tag intelligent strukturieren.**
- Dazu gehört **auch, neutrale oder energie-positive Aktivitäten** zu identifizieren:  
**Tätigkeiten, die einem gut tun:** Videospiele, einen Kaffee mit einer Freundin, eine Reise zu organisieren, mit einer Katze spielen, sich stundenlang mit einem Spezialinteresse zu beschäftigen, Laufen...



# Im Studium



# Verbesserungen im Studium - Ideen 1/2

## Umwelt

- Reizarm gestaltete Räume
- Rückzugsmöglichkeiten (Möglichkeit, manche Aufgaben in einem ruhigen Raum zu machen)
- Die Benutzung von Kopfhörern erlauben

## Klare, strukturierte Aufgaben

- Klare schriftliche Instruktionen
- Klare Arbeitsanweisungen (Schritt für Schritt wenn möglich)
- Visuelle Strukturen
- Erstellen von Regeln, die eindeutig und nachvollziehbar sind
- Gruppenarbeiten sollten freiwillig sein

# Verbesserungen im Studium - Ideen 2/2

## Kommunikation

- Besondere Ereignisse früh genug ankündigen
- Rechtzeitige Informationen, wenn etwas verändert werden soll
- Visuelle Hilfsmittel zur Unterstützung verbaler Informationen einsetzen
- Konkrete und exakte Ausdrucksweise
- Frage stellen dürfen

## Uni-level

- Aufklärungskampagne über das Autismus-Spektrum
- Vertrauensvolle Ansprechperson

Was sollten die Lehrende wissen, um Ihr Studium und Ihre Erfahrung an der Universität einfacher zu gestalten? Was würde Ihnen helfen und warum?

Sandrine Roche [interculturels@gmail.com](mailto:interculturels@gmail.com)

# Sich vernetzen! Hilfe holen!

- Autist:Innengruppe gründen oder einer bestehenden Gruppe beitreten
- Selbsthilfegruppen
- Psycholog:Innen
- Vereine
- Internet: Reddit, Twitter ([#AskingAutistics](#) [#ActuallyAutistic](#)), Mastodon
- Hilfestellen an Ihrer Universität

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

**[interculturels@gmail.com](mailto:interculturels@gmail.com)**

**Additional slides**

# Stimming

- „Stimming“ - aus dem Englischen „Self-stimulating behavior“
- z.B. das Wiederholen von Bewegungen wie auf und ab laufen, Schaukeln mit dem Oberkörper, Videogame, mit Handy spielen... (Unterschied zu Nicht-Autist:Innen: Die Intensität und die Notwendigkeit dieses Verhaltens)
- Ziele : um sich zu konzentrieren, Reize zu filtern, sich zu beruhigen.
- eine notwendige Schutzfunktion, um Meltdowns und Shutdowns zu vermeiden

