

10 Dinge, die sich Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung wünschen ...

Autismus ist eine komplexe «Unordnung», aber es gibt trotzdem Charakteristiken, über die sich Betroffene einig sind.



Ich bin auch ein Mensch wie jeder andere

Autismus ist zwar ein Teil von mir, es ist aber nicht alles, was ich bin. Wenn ich spüre, dass man mir etwas nicht zutraut, kann ich es auch nicht versuchen.

Unterscheidet zwischen «ich will nicht» und «ich kann nicht»

Es ist nicht so, dass ich nicht auf Anweisungen hören will – ich kann sie oft nicht verstehen. Kommt zu mir und sagt klar, was ihr wollt. Nur so kann ich euch verstehen.

Ich interpretiere Aussagen wörtlich

Smalltalk, Sprichwörter, Wortspiele, Anspielungen oder Ironie verstehe ich nicht.

Hört mir zu, ich versuche zu kommunizieren

Es ist schwierig für mich zu sagen, was ich brauche, wenn ich meine Gefühle nicht beschreiben kann. Ich bin hungrig, traurig oder verängstigt und kann die richtigen Worte dafür nicht finden. Achtet auf meine Körpersprache – die Zeichen, was mit mir los ist, sind oft sichtbar, versucht sie zu erkennen und zu verstehen.

Verwendet Zeichnungen, gebt mir Beispiele – ich bin ein visueller Mensch

Zeigt mir, wie ich etwas machen soll, anstatt es zu beschreiben. Visuelle Unterstützung hilft mir weiter.

Konzentriert euch auf das, was ich kann – und nicht auf das, was ich nicht kann

Wenn ich ständig das Gefühl habe, dass ich nicht gut genug bin, vermeide ich es, etwas Neues zu lernen. Sucht meine Stärken und denkt daran: Es gibt mehr als einen Weg, etwas zu machen.

Helft mir bei sozialen Interaktionen

Erklärt mir, wie ich mit anderen Kindern spielen kann oder wie man als Jugendlicher oder Erwachsener ein Gespräch beginnt. Ermutigt mich, auf Andere zuzugehen.

Findet heraus, was meine „Ausraster“ verursacht

Wenn die Belastungen für mich zu gross werden, habe ich einen Zusammenbruch oder raste aus. Findet mit mir zusammen heraus, was die Ursachen sind und wie man solche Situationen vermeiden kann.

Wenn ich mich nicht ausdrücken kann, reagiere ich einfach. Lebensmittelallergien oder Magen-Darm-Probleme, bestimmte Geräusche, Gerüche oder Berührungen können mich empfindlich machen.

Akzeptiert und mögt mich so, wie ich bin

Denkt daran, dass ich nicht gewählt habe, Autismus zu haben. Es ist mir passiert und nicht euch. Ohne eure Unterstützung sind meine Chancen auf ein erfolgreiches Leben kleiner. Mit eurer Hilfe sind meine Chancen auf ein unabhängiges, erfolgreiches Leben viel grösser als ihr vielleicht jemals gedacht habt.

Drei Worte, an denen wir uns zusammen orientieren müssen:

Geduld, Geduld, Geduld.

Begleitet mich durch mein Leben und entdeckt mit mir zusammen, wie weit ich kommen kann.

