

Christine Preißmann

Autismus und Studium

Bedürfnisse, Erfahrungen und
Hilfen

Frankfurt, 16. März 2021

Dr. med. Christine Preißmann

Ärztin für Allgemeinmedizin, Psychotherapie
Tätigkeit in eigener psychotherapeutischer Praxis

Betroffen vom Asperger-Syndrom
Öffentlichkeitsarbeit: Vorträge, Publikationen

Kontakt: Ch.Preissmann@gmx.de

Gliederung

- Einführung: Autismus und Asperger-Syndrom
- Studieren und arbeiten mit Asperger-Syndrom
- Problematische Faktoren
- Hilfsmöglichkeiten
- Situation in übrigen Lebensbereichen (v.a. Freundschaft, Freizeit, Alltag),
Gestaltung passender Rahmenbedingungen
- Ausblick, Diskussion und Austausch; Ihre Fragen und Anliegen

Autismus

- Es werden 3 Formen von Autismus unterschieden:
- Frühkindlicher Autismus
- Asperger-Autismus
- Atypischer Autismus
- Große Bandbreite der Erscheinungsformen
- Zusammenfassung unter dem Begriff Autismus-Spektrum-Störung (ASS)

Autismus – was ist gesichert?

- Tiefgreifende, genetisch bedingte Entwicklungsstörung
- Vermutlich schlechtere „Verschaltung“ der einzelnen Hirnbereiche untereinander
- Vermutlich auch Umweltfaktoren (Pestizide, Weichmacher, Infektionen, Medikamente)
- Autismus persistiert während der gesamten Lebenszeit, kann aber durch gezielte Maßnahmen günstig beeinflusst werden
- Häufigkeit: ca. 1%, d.h. mind. 800.000 Betroffene in Deutschland

Autismus – was ist widerlegt?

- Erziehungsfehler der Eltern als Ursache
- Gefühlskälte der Mutter als Ursache
- Impfungen als Auslöser
- Fehlende Willensstärke betroffener Menschen
- Gezielte Boshaftigkeit als Ursache problematischen Verhaltens

Typische Auffälligkeiten

- Schwierigkeiten bei Kommunikation und Interaktion, oft aber durchaus Interesse an anderen Menschen
- Abweichende Interessen und Themen, Routinen und Rituale, an denen oft „zwanghaft“ festgehalten wird
- Probleme mit Mimik, Gestik, Blickkontakt etc.
- Motorische Ungeschicklichkeit
- Schwierigkeiten bei Veränderungen, Neuem und Unvorhergesehenem; Bedürfnis nach Struktur
- Wahrnehmungsauffälligkeiten
- Ungleiche Kompetenzen in verschiedenen Bereichen, Schwierigkeiten bei lebenspraktischen Anforderungen

Mobbing

Autistische Menschen sind viel häufiger Mobbing ausgesetzt als andere, 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

Übergang Schule – Beruf

Neue, ungewohnte Anforderungen:

- Selbstständigkeit
- Flexibilität
- Zeit- und Stressmanagement
- kommunikative Kompetenzen
- Umgang mit Konflikten
- angemessenes Sozialverhalten
- hohes Arbeitspensum
- Mitarbeiter, Vorgesetzte

Statistiken zur Berufstätigkeit

- 65% aller Betroffenen arbeiten in Werkstätten
- 30% sind ohne Arbeit
- nur etwa 5% sind auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt tätig
- eher noch schlechtere Chancen für Menschen mit Asperger-Syndrom (80% ohne Arbeit)
- Hilfen allenfalls im IT-Bereich
- auch im internationalen Vergleich sind bis zu drei Viertel der Betroffenen ohne Arbeit
(Baumgartner/Dalferth/Vogel 2009; Gillberg et al. 2010)

Asperger-Syndrom und Studium

- Studienplatz im Wunschfach; Info über Inhalte des Studiums und Anforderungen
- Wahl des Studienortes: Umzug zu bewältigen?
- So viele Informationen im Vorfeld einholen wie möglich: Zugverbindung; Wegstrecke einüben; wichtige Gebäude der Uni, Buchhandlung, Ansprechpartner und deren Sprechzeiten, Infoveranstaltung der Fachschaft besuchen, Kontakte zu älteren Studenten etc.
- Aber auch: Gelassen und zuversichtlich bleiben!

Neu an der Uni

- Welche Unterschiede gibt es, wenn ein Mensch mit Autismus und einer ohne Autismus einen Raum betreten?
- Nicht autistischer Mensch:
 - Nimmt schwerpunktmäßig Personen wahr
 - Sensorisches: Filtern und Diskriminieren
 - Schnelle Anpassung an neue Situation
 - Übersicht (Überblick); sicheres Auftreten
 - Denken und Handeln: Logik und Intuition

Neu an der Uni (Forts.)

- Mensch mit Autismus-Spektrum-Störung:
- □ Nimmt schwerpunktmäßig Objekte wahr (Gegenstände, Bilder, Möbel etc.)
- □ Sensorisches: nimmt alles gleichzeitig wahr, deshalb häufige Reizüberflutung
- □ Erhebliche Anpassungsschwierigkeiten
- □ Detailwahrnehmung; Probleme, sich einen Überblick zu verschaffen
- □ Denken und Handeln: vor allem Logik, nicht Intuition

Freundschaft und Beziehungen

- Befriedigende Sozialkontakte haben auch für autistische Menschen den höchsten Stellenwert
- Auch die Glücksforschung bestätigt: enge Freunde sind sehr wichtig, auf Partner kann man eher verzichten, sofern man Freunde hat
- Wichtig: Menschen, mit denen man so sein kann, wie man ist; planbare, vorhersehbare Kontakte; ernsthafte, befriedigende Gespräche
- Missverständnisse als häufiges Problem

Unterschiede im Sozialkontakt

- Nonverbale Signale: Augenkontakt, Zunicken, Lokalisierung von bekannten oder vertrauten Personen
- Sich bewegen, sich scheinbar selbstverständlich finden und zusammensetzen
- Merken/erkennen, wer etwas sagen möchte, wer an der Reihe ist, ob der andere sich für das Thema interessiert
- Gefühle in Gesichtern oder Stimmen erkennen (z.B. Zustimmung oder Ablehnung, Traurigkeit)
- Schwierigkeiten, Dozenten und Professoren einzuschätzen („Du weißt doch, wie er ist, dann weißt du auch, was er in der Prüfung fragen wird...“) etc.

Veränderungen und Stabilität

- Stabilität ist wichtig; wenn wichtige Bereiche instabil werden, droht eine Krise
- Veränderungsangst als DAS zentrale Merkmal autistischen Verhaltens
- Rituale sind sehr wichtig zur Beruhigung, und sie sind eine Ressource; oft muss man sie aber zeitlich begrenzen
- Aber: auch Offenheit für Neues ist wichtig
- Autistische Menschen können sich v.a. dann auf Veränderungen einstellen, wenn man sie ihnen rechtzeitig mitteilt und ihnen genau erklärt, was sie erwarten wird
- Unwissenheit macht Stress; Wissen und Informationen mindern den Stress
- Wichtig: „stützendes Gerüst“ für Tages-/Wochenablauf

Studienbegleiter

- Organisatorische Hilfe: Weg zur Uni; Koordinierung der Studieninhalte; Einhalten wichtiger Fristen; Hilfe bei administrativen Angelegenheiten; Hilfe bei der Beantragung behinderungsspezifischer Sonderregelungen etc.
- Hilfe bei Sozialkontakten zu den Kommilitonen
- Psychosoziale Hilfe, z.B. Unterstützung des Studenten, in der Vorlesung aufmerksam zu bleiben; Hilfe beim Erkennen der individuellen Belastungsgrenzen etc.
- Fachliche Hilfe ist dagegen in aller Regel nicht Aufgabe des Begleiters

Struktur

- Wenig strukturierte Situationen wirken auf autistische Menschen chaotisch, machen ihnen Angst: Pausen, gemeinsame Ausflüge etc.
- Möglichst Sonderregelungen finden (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)

Reizüberflutung und Stress

- *Pausen* sind nicht Erholung, sondern hoher Stress, da unstrukturiert und unübersichtlich
- *Sensorische Besonderheiten*: Hyperakusis, auch leise Geräusche können schmerzhaft sein; wichtige Geräusche (Worte des Dozenten) können nicht von Unwichtigem (Störgeräusche der Kommilitonen) getrennt werden
- *Visuell*: zu hell, zu grell, Luftteilchen flimmern (helfen können manchmal Sonnenbrillen oder farbige Gläser helfen, die filtern)
- *Taktil*: Gedränge in Essensausgabe oder bei Vorlesungen wird schwer ertragen, da Vorhersehbarkeit fehlt

Nachteilsausgleich

- Fachspezifische Coaches, Assistenten der Uni, die für Fragen zur Verfügung stehen
- Mehr Zeit für schriftliche und mündliche Prüfungen, um detailfokussiertem Denken und Schwierigkeiten in der Motorik gerecht zu werden
- Laptop statt Handschriftliches
- Mündliche statt schriftliche (oder umgekehrt) Prüfungen
- Einzel- statt Gruppenarbeit, falls möglich
- Praktika gut vorbereiten und ggf. im Rahmen des Möglichen modifizieren
- Rückzugsmöglichkeiten, ruhiger Raum
- Wichtige Informationen schriftlich geben
- Studiendauer verlängern etc.

Auffälligkeiten mitteilen

- Nicht wissen, nicht erkennen können, ...
- ...dass Besonderheiten vorhanden sind
- ...dass jemand Hilfe braucht, der nicht sofort auffällt
- ...dass jemand Hilfe braucht, der kognitiv höchstbegabt ist und einen differenzierten Sprachausdruck hat
- Eigene Erklärungen, was los sein könnte:
- „Seltsam“, „komischer Kauz“, „gestört“, sehr ruhig, kann sich nicht ausdrücken, naiv-gutgläubig, dumm, nicht einschätzbar, unwillig, faul...

Kommunikative Missverständnisse

- 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

Fragen: autistische Menschen

- Fragen vermitteln dem Gegenüber die Botschaft, etwas nicht zu wissen, was man vom anderen wissen möchte
- Fragen sind logisch korrekt geformt
- Fragen sind dazu da, um 100% korrekt beantwortet zu werden
- Fragen, die im Präsens gefragt werden, beziehen sich auf das Jetzt
- Fragen werden nur dann gestellt, wenn sie auch beantwortet werden sollen

Fragen: nicht autistische Menschen

- Fragen sind nicht immer an das Jetzt gebunden, auch wenn sie im Präsens formuliert werden („Trinkst Du Kaffee?“ – „Nein“ – Rätseleiten...)
- Fragen sind manchmal keine Fragen, sondern Einladungen („Hast Du am Freitag etwas vor?“)
- Fragen sind manchmal indirekte Aufforderungen, etwas zu tun oder zu unterlassen („Weißt Du, wie spät es ist?“ – „Kannst Du das Fenster schließen?“)
- Fragen sind manchmal dazu da, um herauszufinden, ob man vom Anderen gemocht wird
- Fragen sind manchmal dazu da, etwas Neues einzuleiten.

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 lebenswerte Persönlichkeit wahrzunehmen.

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.“

(Preißmann 2005, 118)

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.

Arbeit / Beruf

- 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
- Wie jeder andere Mensch auch müssen sie die Möglichkeit erhalten, das zu tun, was sie am besten können und was sie gern machen

Statistiken zur Berufstätigkeit

- 65% aller Betroffenen arbeiten in Werkstätten
- 30% sind ohne Arbeit
- nur etwa 5% sind auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt tätig
- eher noch schlechtere Chancen für Menschen mit Asperger-Syndrom (80% ohne Arbeit)
- Hilfen allenfalls im IT-Bereich
- auch im internationalen Vergleich sind bis zu drei Viertel der Betroffenen ohne Arbeit
(Baumgartner/Dalferth/Vogel 2009; Gillberg et al. 2010)

Mögliche Hilfen im Berufsalltag

- Detaillierte Informationen im Vorfeld
- Genaue, verständliche Einweisung
- Schriftlicher Tages- bzw. Wochenplan
- Berücksichtigung von Arbeitstempo, Konzentrationsvermögen und individuellem Bedarf an Pausen
- Evtl. freies, ruhiges Zimmer als Rückzugsort
- Reizarmer Arbeitsplatz bzw. effektive Hilfen wie Ohrenstöpsel, Trennwände etc.
- Regelmäßige klare und eindeutige, möglichst auch positive Rückmeldung
- Konstante Bezugspersonen
- Evtl. Begleitung durch Job-Coach, (Ergo-)therapeut o.ä.

Freizeit / Privatleben

- Konkrete Unterstützung bei Alltagsschwierigkeiten („Coach“)
- Zwanghaftes Verhalten als Problem
- Veränderungen aller Art als große Herausforderung
- Ungewöhnliche Verhaltensweisen sorgen für Missverständnisse, erscheinen oft als Provokation und erschweren die Integration

Wahrnehmungsbesonderheiten

- Überempfindlichkeit gegenüber einzelnen oder auch allen Sinnesreizen, insbesondere:
- Hören (meist besonders problematisch)
- Sehen (grelles/künstliches Licht etc.)
- Taktil (Berührung, Kleidung, Material der Kleidung etc.)
- Geruch (Parfum, verschiedene Gerüche vieler Menschen auf engem Raum etc.)
- Häufige Zustände der Reizüberflutung

Wahrnehmungsbesonderheiten

- Häufig **Unterempfindlichkeit** gegenüber
- Hitze
- Kälte
- Schmerz
- dem eigenen Körpergeruch (z.B. Schweiß)
- Körperempfindungen können nicht richtig zugeordnet werden (Hunger, Durst, Müdigkeit, Erschöpfung etc.)

Hilfe und Unterstützung

- Einzeltherapie: Autismusspezifische Therapie, Psychotherapie: individuelle Lösungen finden, eigene Identität entwickeln
- Psychoedukation, Beratung und Begleitung, Coaching
- Ergotherapie: Soziale und alltagspraktische Kompetenzen trainieren, Hilfe bei Wahrnehmungsbesonderheiten
- Selbsthilfe: gemeinsame Erfahrungen, Profitieren von den Lösungen der anderen: Autismusverbände
- Beratung und Unterstützung durch EUTB, sozialpsychiatrische Dienste, Gesundheitsamt etc.
- Unterstützung für die Bezugspersonen (Elternberatung, Selbsthilfe etc.)
- Individuell weitere Maßnahmen

Individualität und Anpassung

- Öffentlichkeitsarbeit ist wichtig, um über die Vielfalt des Autismus zu informieren
- Regeln und Normen müssen eingehalten werden
- In vielen Fällen muss aber auch die Individualität respektiert werden, weil dauerhafte Anpassung Stress bedeutet
- Betroffene Menschen: „Individualität ist das größte Glück meines Lebens“

Hilfen für das Miteinander

- Es gibt nicht DEN autistischen Menschen, jeder Betroffene ist unterschiedlich
- Auch die Hilfen müssen individuell sein
- Erklärungen und Informationen geben, möglichst schriftlich
- Verständnis für die inhomogenen Fähigkeiten und Schwierigkeiten
- Nachfragen, wenn etwas unklar ist
- Daran denken: in der Regel kein böser Wille
- Probleme nicht verharmlosen („kenne ich auch...“)

Barrierefreiheit – Kommunikation

- Verwendung von einfacher, unmissverständlicher Sprache, Verzicht auf Redewendungen und doppeldeutige oder ironische Äußerungen
- Verzicht auf die Äußerung mehrerer Anforderungen in unmittelbarer Reihe, stattdessen schriftliche Information über mehrere Anforderungen
- Erklären der verwendeten Mimik und Gestik, wenn diese nicht erkannt und nicht verstanden werden kann
- Einsatz neuer Medien mit kommunikations- und computergestützten Hilfen
- Alternative Möglichkeiten der Kommunikation anbieten, wenn die Verbalsprache nicht erlernt werden kann, z. B. Gebärdensprache, Kommunikation über Schreibtafeln, Computer, Bildkarten etc.
- Klare Absprachen treffen und einhalten, feste Strukturen im Alltag und entsprechende Zeitpläne entwickeln
- Ruhepausen und Rückzugsmöglichkeiten bei längeren Kontakten einplanen
- Bedenken: Autistische Menschen suchen in erster Linie den Kontakt, um Sachinformationen auszutauschen. Die Kommunikation mit ihnen danach ausrichten

Das Wichtigste sind die Rahmenbedingungen

„Menschen mit Autismus sind wie Salzwasserfische, die gezwungen werden, im Süßwasser zu leben. Es geht uns gut, wenn man uns in die richtige Umgebung setzt. Wenn die Person mit Autismus und die Umwelt nicht zusammenpassen, wirken wir nicht selten behindert. Passen sie dagegen zusammen, dann können auch wir sehr erfolgreich werden“ (Baron-Cohen 2006, 245)

– und glücklich!

**Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!**

Kontakt: Ch.Preissmann@gmx.de
<https://preissmann.com>

Über Fragen und Anregungen freue ich mich.

Meine Buchpublikationen

- Mit Autismus leben – eine Ermutigung. Klett-Cotta 2020, € 19,--
- Asperger – Leben in zwei Welten. Trias 2018, € 19,99
- Autismus und Gesundheit. Kohlhammer 2017, € 28,--
- Glück und Lebenszufriedenheit für Menschen mit Autismus. Kohlhammer 2015, € 25,--
- Gut leben mit einem autistischen Kind. Klett-Cotta 2019, € 17,--
- Überraschend anders: Mädchen & Frauen mit Asperger. Trias 2013, € 19,99
- Psychotherapie und Beratung bei Menschen mit Asperger-Syndrom. Kohlhammer 2018, € 32,--

Neuerscheinung 2/2020: Mit Autismus leben – eine Ermutigung

Aus dem Inhalt:

- Autismus: Was ist das?
- Vorschulalter
- Die Schulzeit – „Die schlimmste Zeit meines Lebens“
- Eltern und Angehörige
- Das Jugendalter – anstrengend für alle
- Die Autismusdiagnose – eine Erklärung für das Anderssein
- Therapien und individuelle Hilfen
- Das Studium – noch immer anders als die anderen
- Arbeit und Beruf
- Häufige Auffälligkeiten im Erwachsenenalter
- Freundschaft und Partnerschaft – „Das wäre mein größtes Glück“
- Lebensträume und -realitäten
- Gesundheit und Krankheit
- Wahrnehmungsbesonderheiten
- Wohnversuche – und allmähliche Lösungen
- Urlaub und Reisen
- Vielfältige Anforderungen des Alltags
- Freizeitgestaltung
- Leben mit Autismus – ein Nachwort und eine Ermutigung