



Autismus Initiative Steinburg e.V.

Autismus in der Schule: Herausforderungen verstehen

Einordnung und Praxistipps

Wer und was erwartet euch heute?

- Wer bin ich, wer seid ihr?
- Was ist Autismus: Mini-Einführung
- grundlegende Herausforderungen
- Konkrete Auswirkungen und möglicher Umgang an 2 Beispielen
- Kommunikation und Visualisierung
- “Alltagstipps”
- Inklusion oder Teilhabe?



Autismus Initiative Steinburg e.V.

- Verein gegründet 2023
- Eltern autistischer Kinder/Jugendlicher und Autist*innen
- Wir wollen: Inklusion fördern, vernetzen, austauschen, unterstützen, aufklären
- Wer ist heute hier? Aus welcher Perspektive sprechen ich?
 - Maren Guillaumon, erste Vorsitzende, Autistin
Mutter autistischer Zwillingen (mit ADHS+LRS)
SBV (gewählte Interessensvertretung der Schwerbehinderten) bei der Arbeit

Wer ist im Publikum hier als Familie/Betroffene, wer eher aus beruflichem Interesse?



Warum ist das Thema so wichtig?

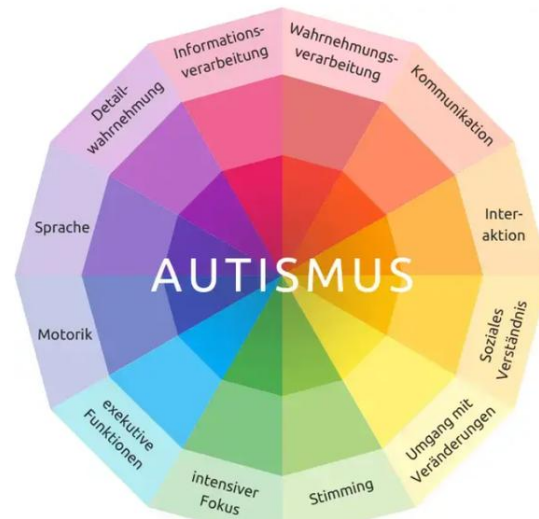
Eine kleine Auswahl:

- Prozentsatz der Autist:innen deutlich höher als früher angenommen
- deutlicher höhere Rate von Schulabsentismus und Fehltagen
- Schulabschluss z.T. unter dem eigenen Potential
- mehr Inklusion macht mehr Herausforderungen sichtbar
- Arbeitslosenquote je nach Studie zwischen 40 % und 60 % oder sogar höher
- sind häufiger depressiv und suizid-gefährdet

→ Inklusion ist kein nice-to-have



Autismus-Spektrum – was bedeutet das?

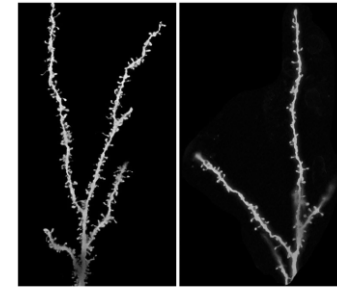
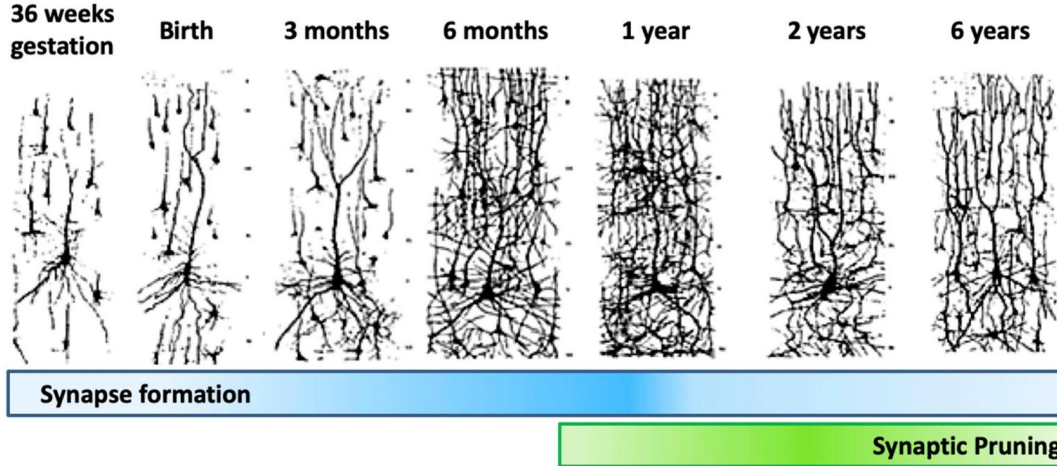


...und natürlich ist der Bedarf an **Unterstützung** auch ganz unterschiedlich



Neurologische Besonderheiten (Auswahl - trifft nicht immer auf alle zu!)

- Unterschiede der Amygdala (Soziale Interaktion + Angst)
- Oft weniger “Pruning” (nur ca.16 % statt etwa ca. 50 %) (es gibt abweichende Studien)



Autistic brains do not undergo normal pruning during childhood and adolescence. The images show representative neurons from autistic (left) and control (right) brains; the spines on the neurons indicate the location of synapses. Credit Guomei Tang and Mark S. Sonders/CUMC.

- Gehirn generiert im Ruhezustand ca. 42 % mehr Infos

Autismus-Spektrum und Komorbiditäten

Viele autistische Menschen haben u.a. auch:

- ADHS (!) (→ erschwert häufig die Diagnose für beides)
- LRS
- Migräne
- Verdauungsprobleme
- ARFID (Avoidand/Restricted Food Intake Disorder) / Essstörungen
- Ehlers-Danlos-Syndrom (Bindegewebsschwäche)
- Depressionen
- Angststörungen
- Zwänge

... häufig auch ohne es zu wissen / eine offizielle Diagnose



Grundlegende Herausforderungen

Beispiele für herausfordernde Situationen

Agressionen /
Beißen

wie anderen
Kindern
erklären?

Personalmangel
+ Zeitaufwand

Vermeidung /
Verweigerung

Absentismus

Reize
reduzieren in
der Kita?

wenig geschult +
jeder Fall anders

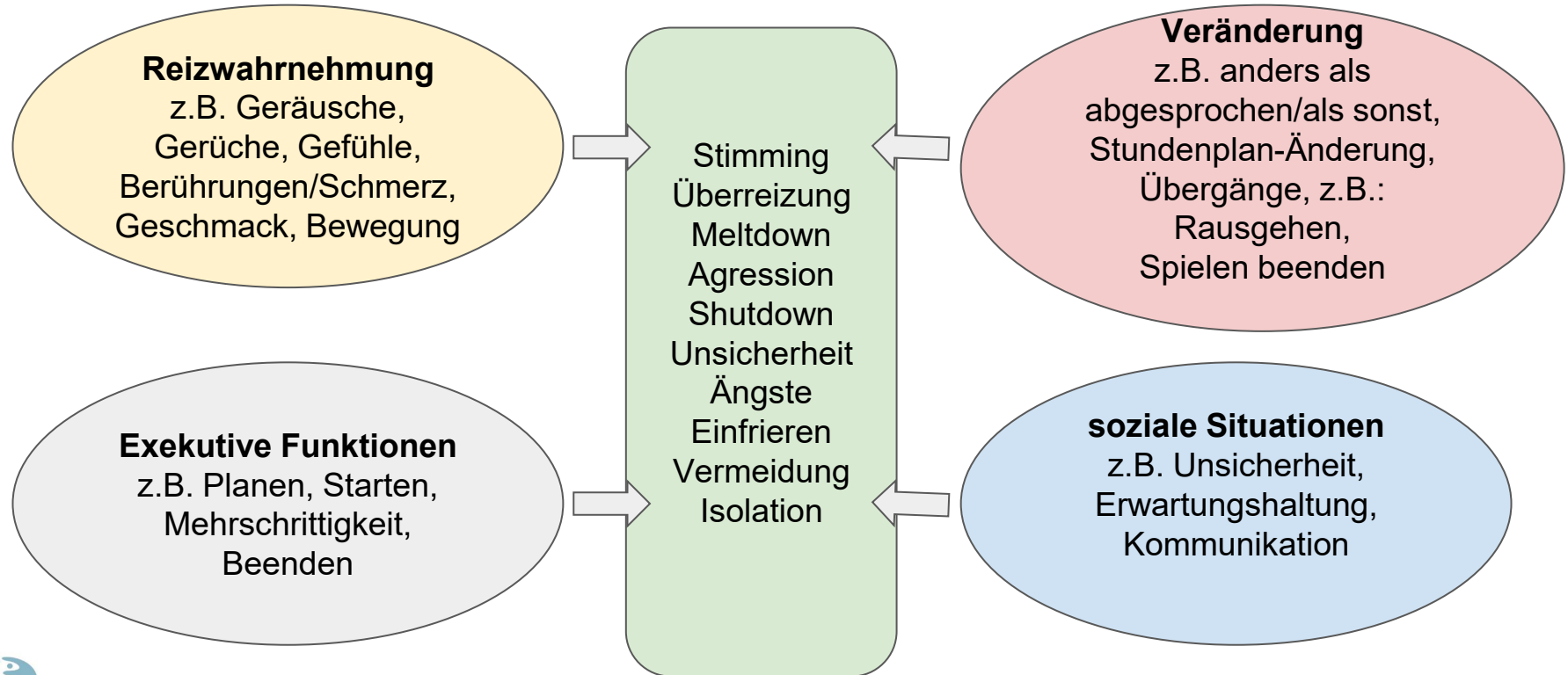
schreien,
Geräusche
produzieren

“Messlatte”
anders
definieren

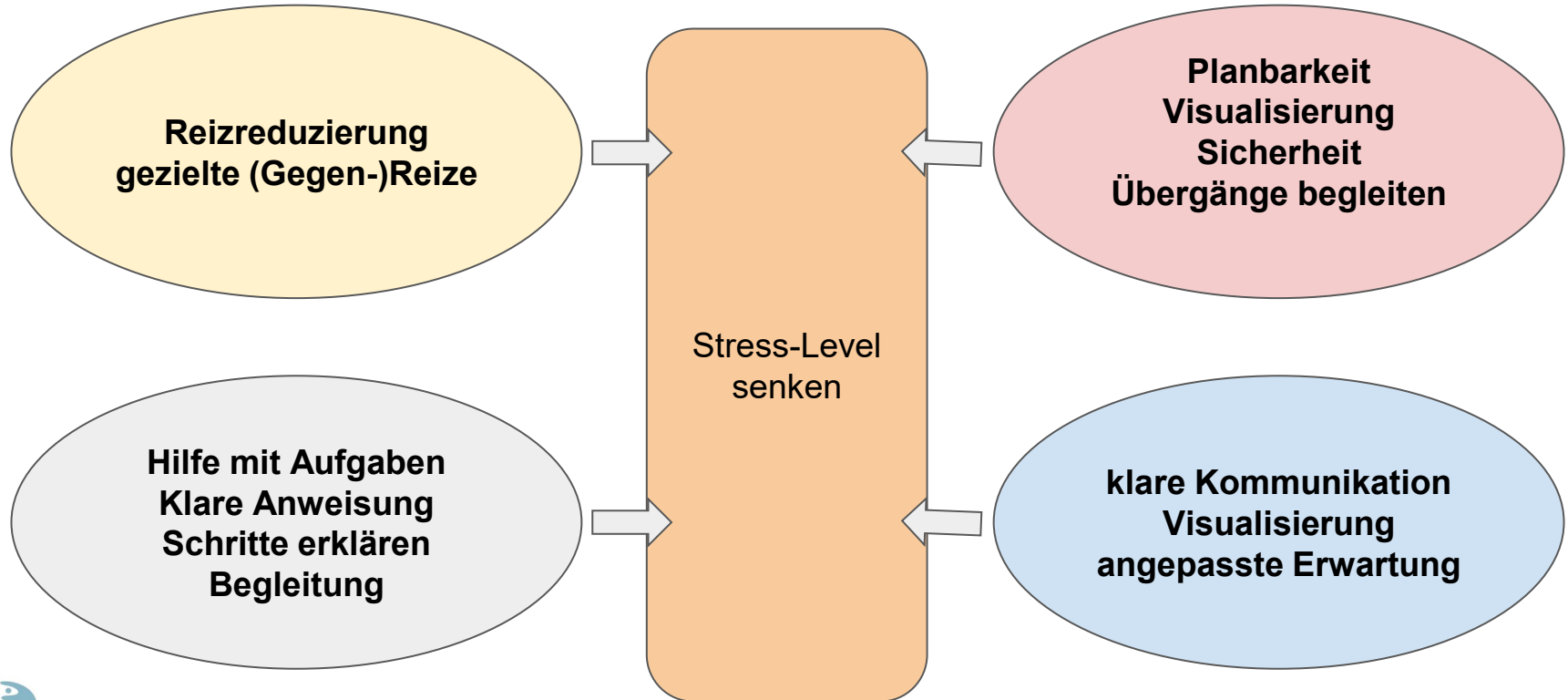
fehlende Schul-
/
Kitabegleitung



Was belastet autistische Menschen besonders?

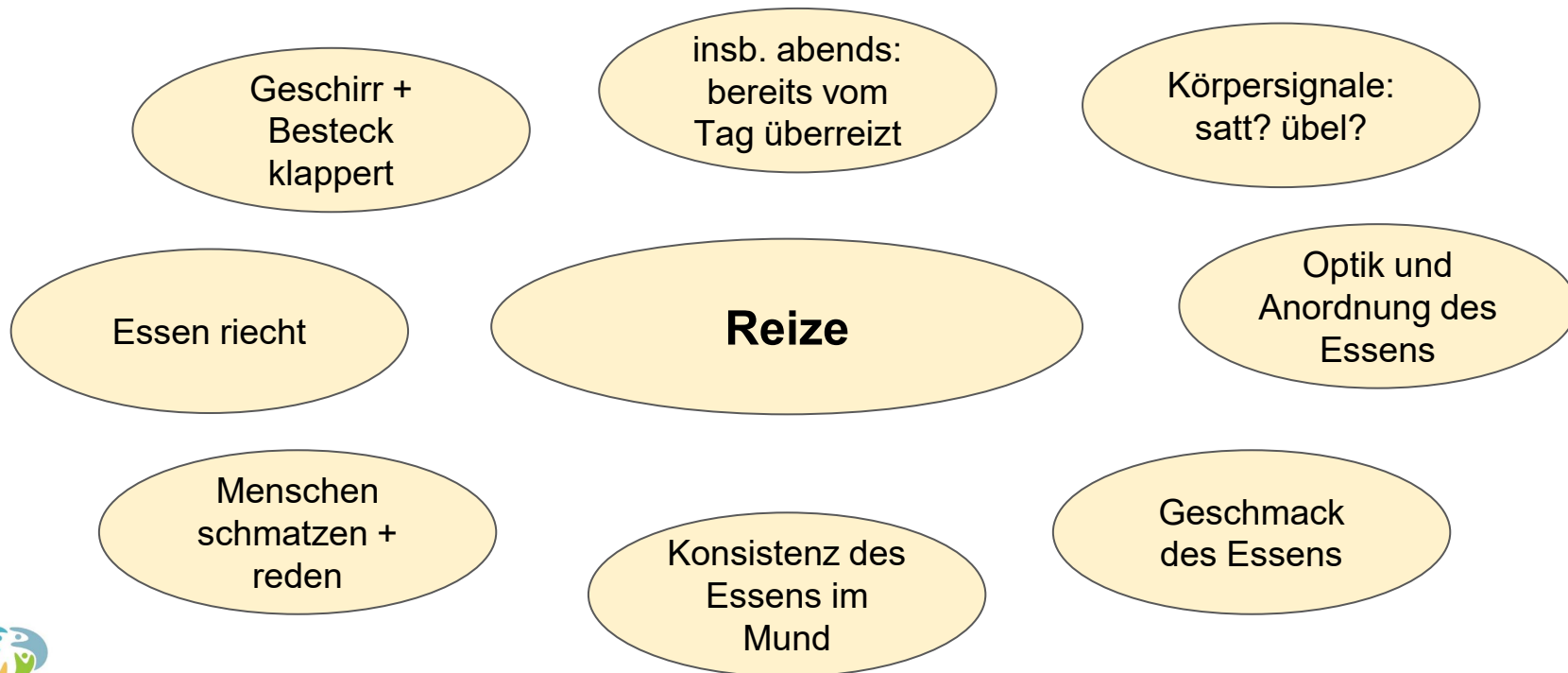


Was hilft ganz allgemein?

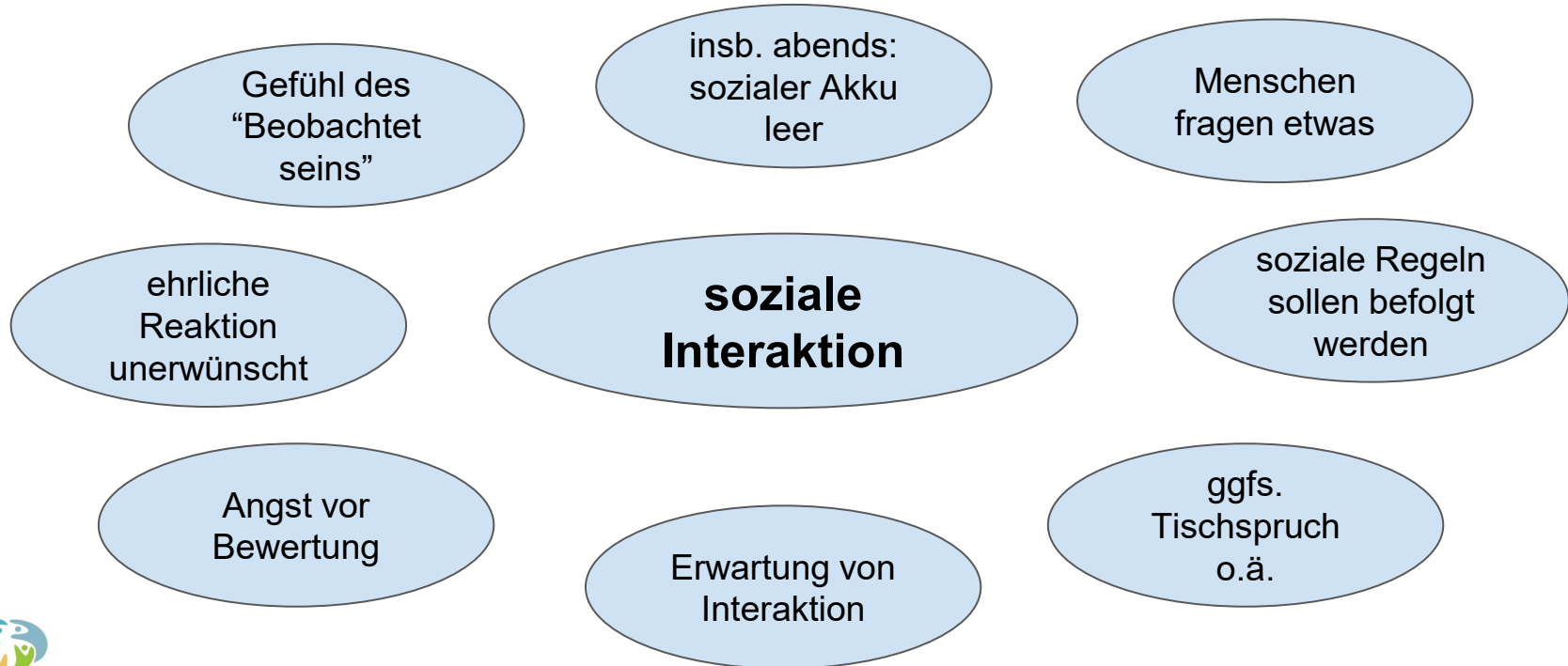


Konkretes Beispiel im Alltag: Mahlzeiten

Warum sind Mahlzeiten oft besonders herausfordernd?



Warum sind Mahlzeiten oft besonders herausfordernd?



Warum sind Mahlzeiten oft besonders herausfordernd?

vorige Tätigkeit
musste beendet
werden

insb. abends:
Maaß ist voll

Sitzordnung
o.ä. anders?

Raumwechsel,
ggfs. Hände
waschen

**Veränderung
Unsicherheit**

kenne ich das
essen?

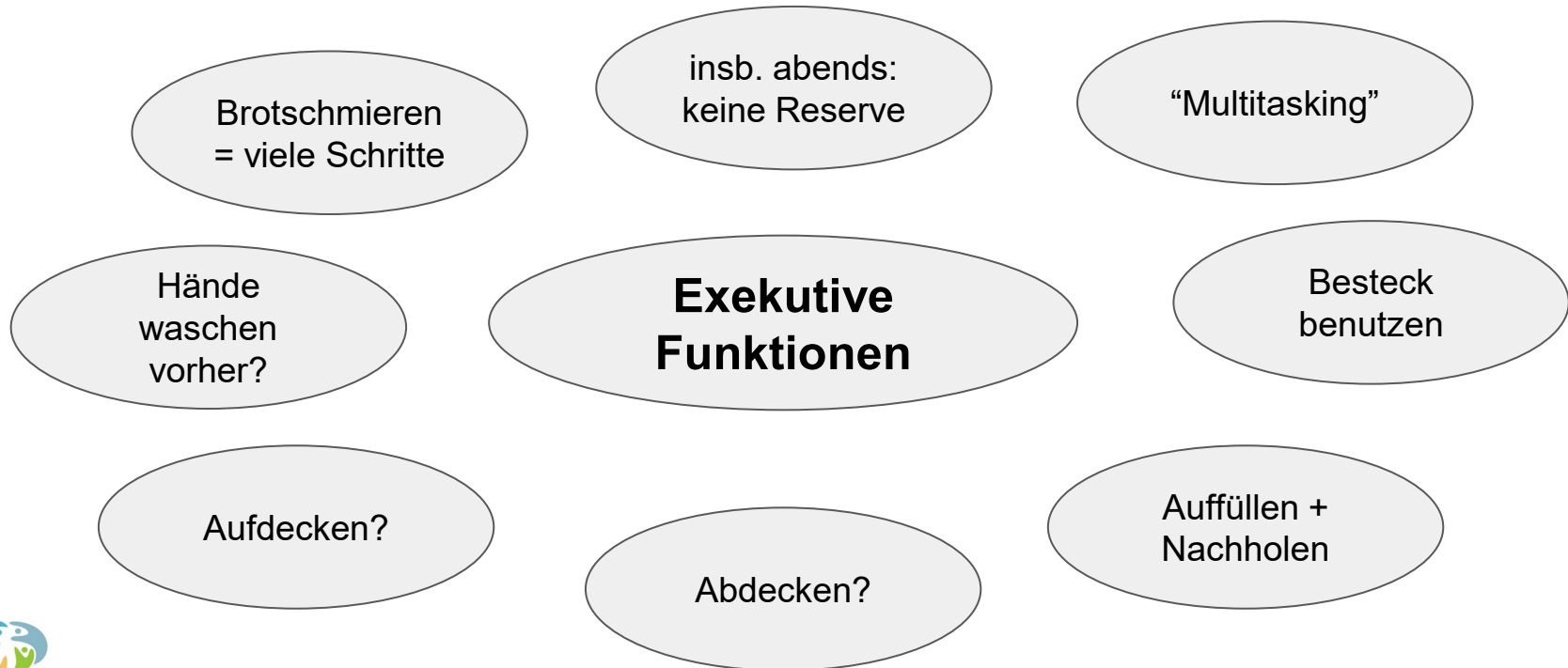
Aussehen oder
Anordnung
anders?

Angst vor
Bauchweh

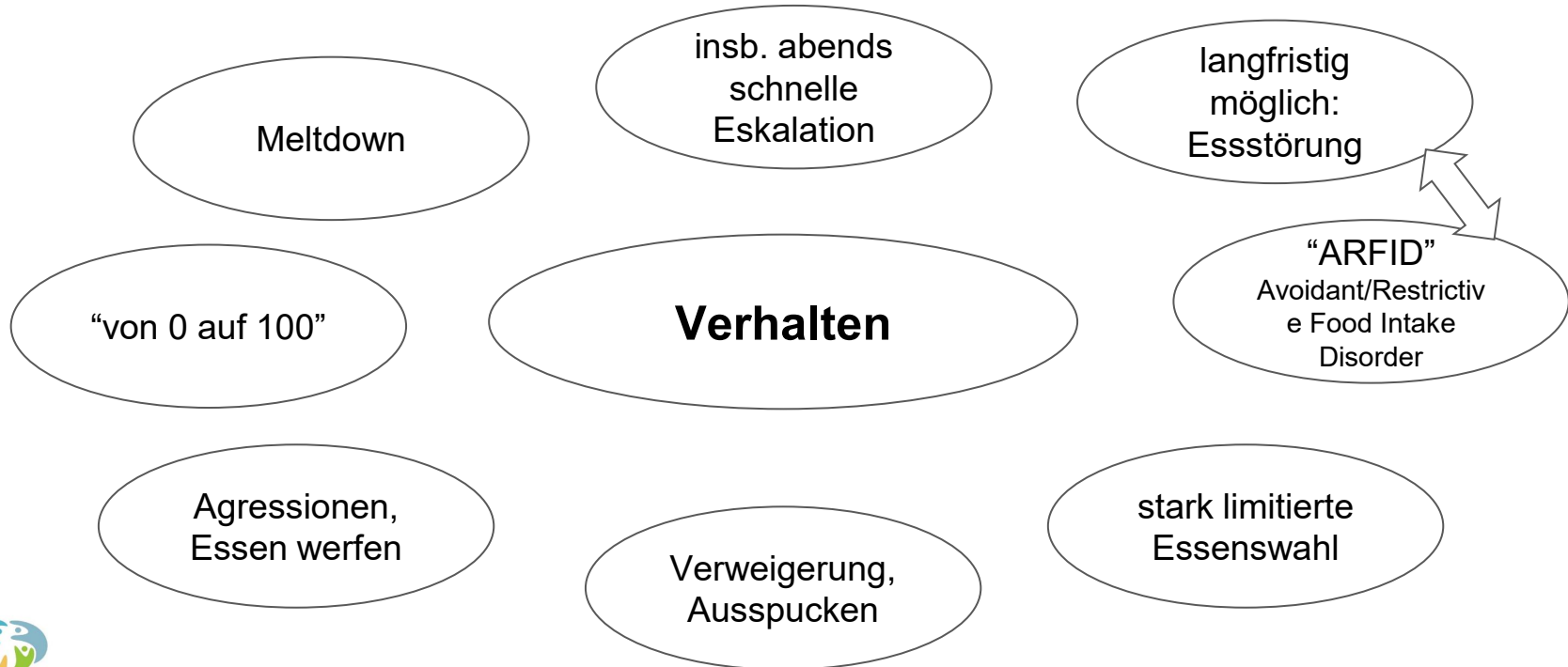
schmeckt
anders als
gewohnt



Warum sind Mahlzeiten oft besonders herausfordernd?



Folge: Eskalierende Mahlzeiten und / oder Essverhalten



**Mahlzeiten sind oft keine “erholsame Pause”,
sondern Stress.**



Autismusfreundlichere Mahlzeiten

Reize reduzieren

- * Kopfhörer
("MickyMäuse" o.
InEar, Musik,
Hörspiel)
- * "Safe Food"
- * auf der Erde
sitzen
(oder stehen)
- * Ekel ernst
nehmen

(eigener Raum)

Interaktion reduzieren

- * kein Anfassen
- * keine Fragen
- * kein Bitten
- * nicht angucken
- * nicht
kommentieren

(eigener Raum)

Sicherheit

- * Speiseplan
- * Erinnerungen
- * Timer vorher und
beim Essen
- * Vorher/Nachher
- * vorige Tätigkeit
achtsam beenden
- * "Safe Food"
- * kein Zwang
- * Ausspuckschale

(eigener Raum)

Exekutive Funktion

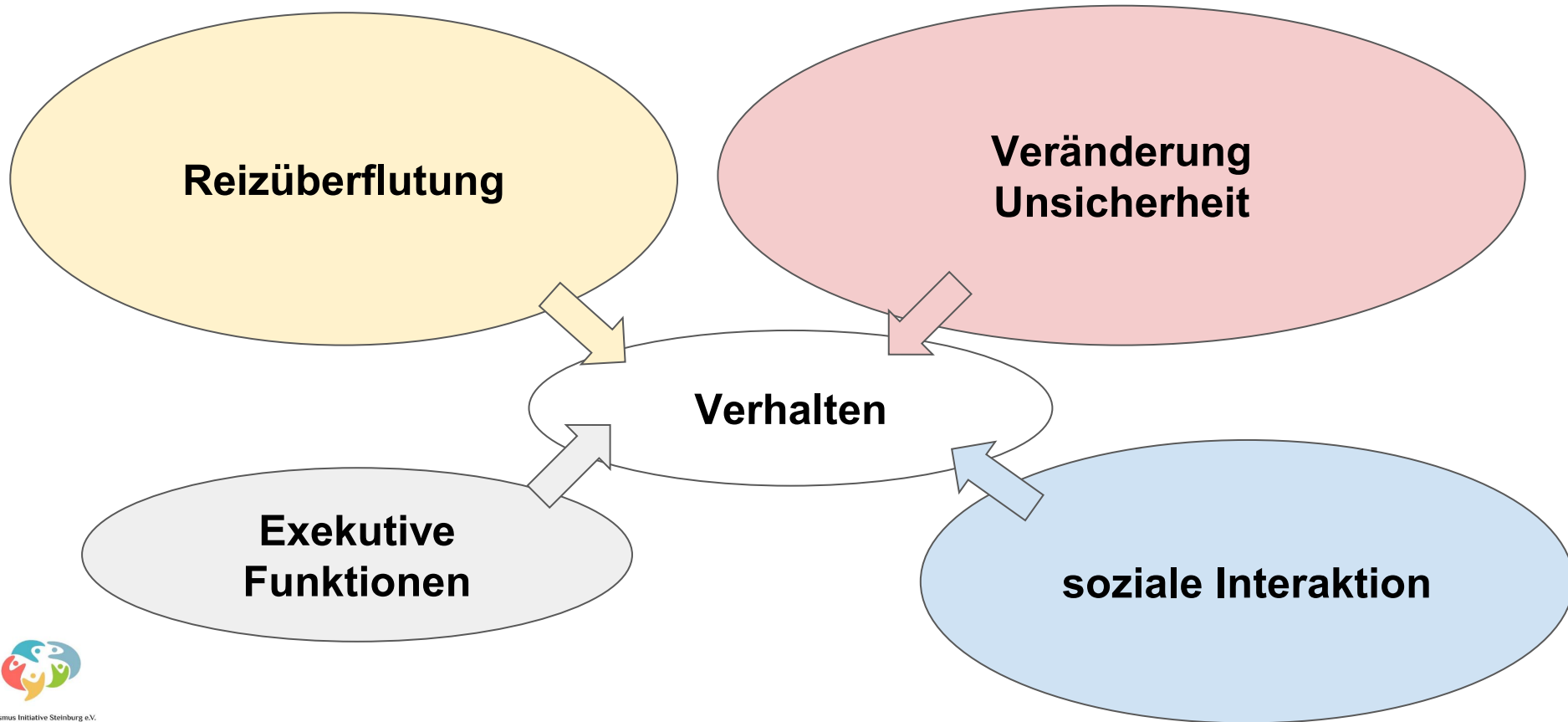
- * Aufgaben
abnehmen
- * auch bei
einfachen Dingen
helfen
- * mit den Händen
essen
- * Überforderung
ernst nehmen



Veranstaltungen



Herausforderungen bei Veranstaltungen, z.B. Fasching



Autismusfreundlichere Veranstaltungen

Reize reduzieren

- * Musik/Ohrstöpsel
- * Sonnenbrille
- * Schirmmütze
- * Stimming-Toys
- * extra bequeme Kleidung (egal bei welchem Anlass)
- * ggfs. Rückzugsort

Interaktion reduzieren

- * Spiele, Tanzen: ggfs. Alternativangebote / Anpassungen
- * Handhalten nur wenn ausdrücklich ok, ggfs. Alternative
- * kein "Plaudern"

Sicherheit

- * Vorlauf
- * genauer Plan
- * Visualisierung
- * Speisekarte/-plan
- * "Safe food"
- * Rückzug klären
- * Kuscheltier o.ä.
- * Begleitperson
- * Pause einplanen
- * Erholung danach (anschließenden Fehltag akzeptieren)

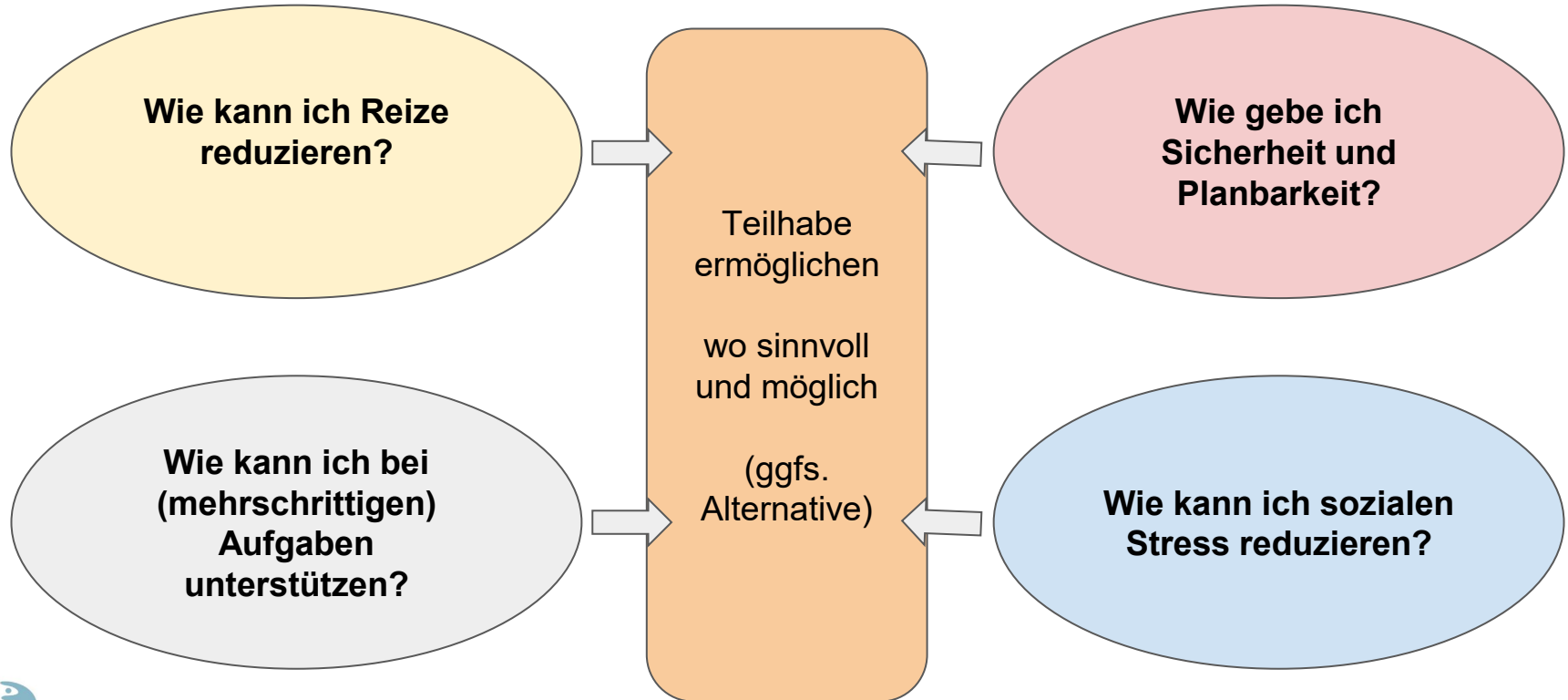
Exekutive Funktion

- * Dinge abnehmen: z.B. Essen vom Buffet holen
- Aufräumen
- * am Vortrag vorbereiten

Alternative / Nicht-Teilnahme prüfen



Was sollte generell (immer) berücksichtigt werden



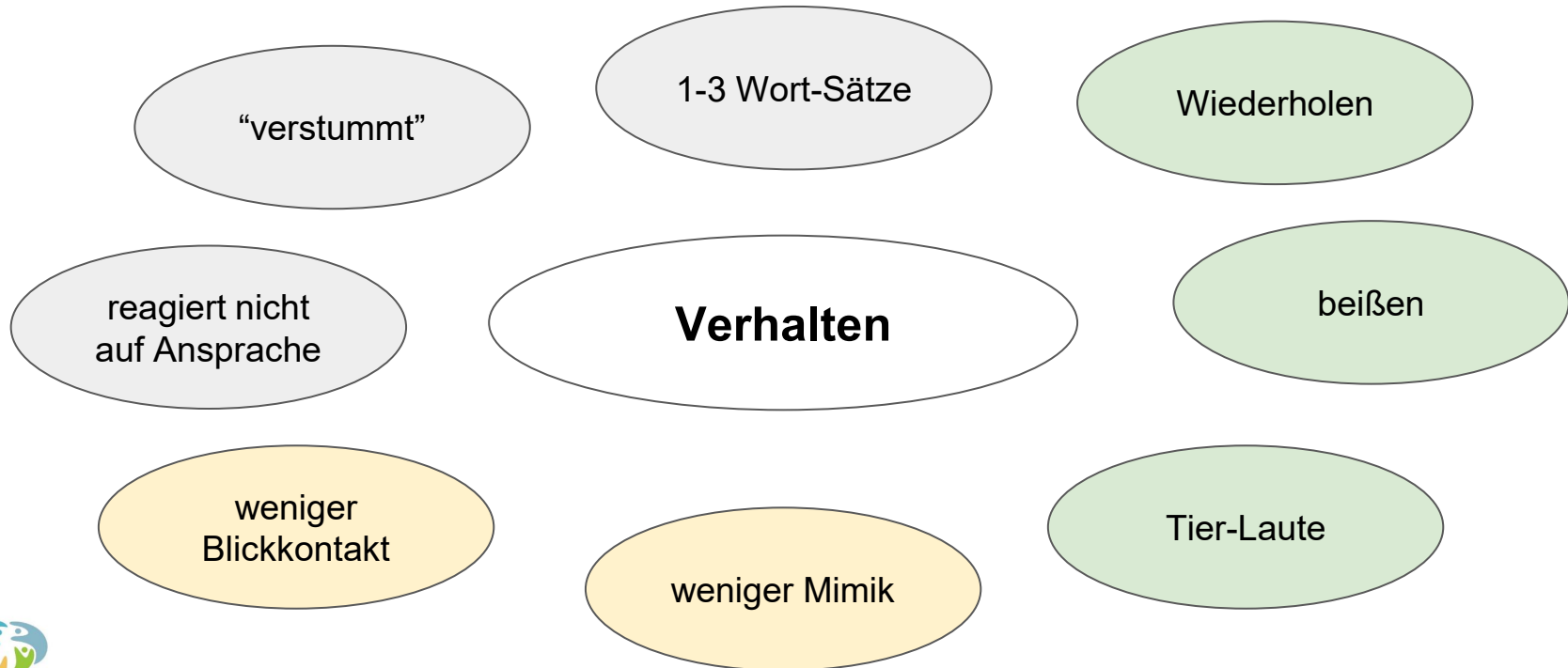
1 Minute Mini-Pause



Kommunikation unterstützen



Kommunikationsunterschiede und -Limitierungen



Kommunikation – mehr als das gesprochene Wort



Gebärden



Sprach-Button



Symbole / Karten



Apps für Sprachausgabe auf Handy + Tablet

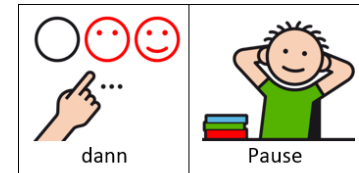
Visualisierungen



Visualisierungen / Strukturierung für Kita und Schule



1	Begrüßungsritual	Stundenausblick
2	Aufgabe wird erklärt	Aufgabe bearbeiten
3	Gemeinsames besprechen	Abschlussritual





Ablaufplan Toilette		
Hose runterziehen.		
Unterhose runterziehen.		
Hinsetzen, Geschäft erledigen.		
Abwischen.		
Unterhose hochziehen.		
Hose hochziehen.		
Spülen.		
Hände waschen.		



“Wie sollen wir das den anderen
Kindern erklären?”

“Dann wollen das alle.”



Wie reagieren andere Kinder?

- Autismus kann – z.B. anhand eines Buches – gut erklärt werden
- Alle Kinder können bei Anpassungen mit einbezogen werden
- Viele Anpassungen nützen allen/vielen Kindern
 - prüfen, ob etwas für alle zugänglich gemacht wird
 - Kinder ohne Diagnose werden unterstützt
 - Unterstützung annehmen wird als normal gelernt
- Kinder lernen im Zusammensein, dass sie ihre eigenen Grenzen (be)achten dürfen



“Alltagstipps” für Schule und Hausaufgaben



Tipps & Hilfen – nicht alles für alle geeignet

- manches hilft allen (auch nicht autistischen Menschen)
- manches hilft manchen
- manches nervt manche

→ oft muss man ausprobieren, was gut funktioniert, anpassen

→ manchmal braucht es eine “Gewöhnungs-Phase”, bis eine Hilfe funktioniert



Tipps & Hilfen 1 – Strukturieren

- Timer
- Ablaufpläne
 - Stundenplan sichtbar halten
ggfs. inkl. Pausen, ggfs. mit Emojis/Piktogrammen für die Stunden statt Text
 - Gibt es für die Schulstunden wiederkehrende Elemente?
(z.B. Begrüßung, Stuhlkreis, Erklärung, Stillarbeit, Abschluss)
- Aufgabenstellung präzise formulieren
 - Was genau wird erwartet?
Statt: “Bearbeite Aufgabe 1”
Lieber: “Lies leise den Text. Beantworte die Frage dazu mit einem vollständigen Satz.”



Tipps & Hilfen 2 – Visualisieren

- Ampelsysteme (wie geht es mir / brauche ich eine Auszeit?)
 - Klorolle unten rot oben grün
 - Kärtchen rot/grün
 - Skala mit Schieberegler mit Farben oder Emojis
- Was gehört wohin?
 - Ablageorte mit ausgedruckten Fotos/Piktogrammen bekleben
- Klassenregeln usw. bildlich darstellen
 - z.B. Piktogramm “Kind meldet sich”



Tipps & Hilfen 3 – Aufteilen/Anpassen

- Aufgaben aufteilen
 - Aufgabenblatt mit einem weißen Blatt abdecken
 - Aufgabenblatt zerschneiden: zwei Stapel: “zu tun” und “fertig”
- Aufgaben reduzieren
 - $1a+d$, $2a+d$ statt: $1a-b-c-d$, $2a-b-c-d$
- Zettel größer kopieren



Tipps & Hilfen 4 – Handlungsplanung/Unterstützung

- Bei der Planung unterstützen, Schritte visualisieren
- Schritte abnehmen, die nicht der “Kern”/”Lerninhalt” sind, z.B.
 - Federtasche aus dem Ranzen nehmen, Stift rausnehmen
 - Heft/Buch auf der richtigen Seite aufschlagen
 - Stifte anspitzen (es sei denn, das Kind mag das gerne)
 - für Ordnung sorgen, Aufräumen, wegpacken



Tipps & Hilfen 5 – Interessen nutzen

- Spezial-Interesse für Motivation und Neugier nutzen, wo möglich, z.B:
 - bei Visualisierungshilfen (Stark wie MewToo, erschöpft wie Relaxo)
 - als Stempel/Aufkleber auf Heften/Arbeitsbögen
 - bei Lese-Übungen (z.B. Bücher oder Zeitschriften)
 - bei Schreibaufgaben (oft leichter als “erzähle von deinem Wochenende”)
 - bei Mathe-Aufgaben
 - bei Kunst-Aufgaben



Tipps & Hilfen 6 – Pausen (sind nicht gleich Pausen)

- lieber “zu früh” als zu spät
- Minipausen, z.B.
 - kurz aufstehen, etwas in den Müll bringen, Stift anspitzen
 - etwas wild kritzeln (und dann wegradieren) oder etwas zerreißen
 - Atemübungen: z.B. “auf heißen Kakao pusten” oder “Kerzen auspusten”
 - Wasser trinken
 - Kopfhörer anbieten, wenn erlaubt mit ruhiger Musik
- bei Überreizung besser Raum verlassen



Tipps & Hilfen 7 – Reize + Wohlbefinden

- Reize reduzieren und gezielt suchen
 - Arbeitsplatz für Stillarbeit zur Wand oder abgrenzen mit Aufsteller
 - Kopfhörer, Sonnenbrille, Schirmmütze...
 - kratzende/störende Kleidungsstücke ausziehen und ggfs. Rückmeldung an die Eltern
 - Pfefferminzbonbon; Kaugummi; kaltes/sprudeliges Getränk, Fidget Toy
- Wohlfühlen und bei Bedarf ablenken/umlenken
 - Schuhe ausziehen; im Schneidersitz sitzen oder mit angezogenen Knien
 - im Stehen arbeiten oder auf der Erde
 - “Infobombing” zulassen oder anregen (z.B. zum Spezialinteresse)
 - Rechenaufgaben oder Fragen, die Neugier wecken



Und wenn alles nicht geholfen hat...

Kind im roten Bereich:

- ist keine bewusste Entscheidung, ist für das Kind nicht steuerbar
- nicht als Angriff auf andere gemeint
- “This is not a teaching moment”
 - in diesem Moment nicht erklären oder auf Regeln bestehen
- können wir aus der Situation gehen? Reize/Auslöser reduzieren?
- gibt es keine “Lösung” → abwarten und für das Kind da sein
- ist für das Kind anstrengend und frustrierend
- darauf folgt häufig eine Erschöpfungsphase



Meltdown/Shutdown verhindern/begleiten – Was hilft?

<h2>Reagiere ruhig</h2> <p>Wenn du dich aufregst, kannst du niemandem helfen. Reguliere dich. Atme bewusst ein und aus.</p> 	<h2>Vermeide Blickkontakt</h2> <p>Blickkontakt ist Stress. Schau woanders hin. Fordere die Person nicht auf, dir in die Augen zu schauen.</p> 	<h2>Vermeide Berührungen</h2> <p>Wenn es sein muss, lenke Bewegungen um und lass wieder los.</p> 	<h2>Halte Abstand</h2> <p>Wenn die Person zurückweicht, geh auch zurück. Stell dich seitlich nicht gegenüber.</p> 
<h2>Demonstriere keine Stärke</h2> <p>Mach dich nicht groß, spann keine Muskeln an.</p> 	<h2>Setz dich hin</h2> <p>Du nimmst weniger Raum ein. Deine Muskeln sind entspannt. Du wirkst ruhig. Aber: bleibe mobil, bring dich nicht in Gefahr!</p> 	<h2>Sprich ruhig</h2> <p>Schrei nicht. Sprich ruhig. Sprich nicht über das Verhalten, sondern über etwas anderes.</p> 	<h2>Billard-Trick</h2> <p>Sprich mit jemand anderem über etwas, das die Erregung senken kann.</p> 
<h2>Gib nach</h2> <p>Bestehe nicht auf irgendetwas! Pass die Anforderungen an.</p> 	<h2>Tausche</h2> <p>Dein Kollege kann die Situation vielleicht entspannen.</p> 	<h2>Warte</h2> <p>Lass der Person Zeit, sich selbst wieder unter Kontrolle zu bekommen.</p> 	<h2>Lenke ab</h2> <p>Spiel was, lies eine Geschichte vor, lade zum Spaziergang ein, biete einen Schokoriegel an. Keine Angst, das ist kein Verstärker! So leicht lernt niemand!</p> 

© Nina Fröhlich 2019, Symbole: METACOM © Annette Kitzinger

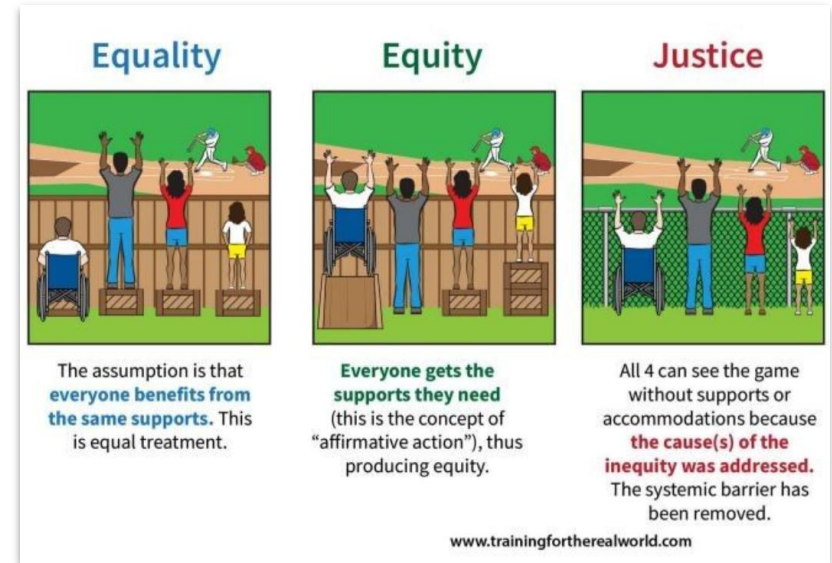


Inklusion oder Teilhabe?!



Inklusion vs. Teilhabe

- “Dabei sein” ist nicht das gleiche wie (vollwertige) Teilhabe
- Haltung: Jeder ist, wie er ist
→ gleich ist nicht “gerecht”
- Erwartungshaltung: Anders ist auch ok
 - nebeneinander spielen oder Dinge sortieren ist auch spielen
- manchmal braucht es Alternativen – im kleinen oder großen
 - Veranstaltungen anders denken / Hausbeschulung, **Webschule**



Abschließende Gedanken

- Von dem, was für autistische Kinder geplant wird, profitieren oft alle
- von autistischen Kindern lernen – anders denken als Bereicherung, z.B.
 - Bedürfnisse mitteilen, eigene Grenzen achten
 - Ehrlichkeit
- von neurodivergenten Lehrkräften lernen, z.B.
 - Saskia Niechzial “liniertkariert” (Bücher/Hörbücher z.B. “Ein Kopf voll Gold”, “Wilma Wolkenkopf”, Instagram, Podcast, Webseite)
 - Corinna Elfe “kapiertfehler” (Instagram, Bücher, Podcast)
 - Emilia Schäfer “kopfchaos_schule”



