

ich

Flyer für Kinder aus dem Autismus Spektrum während der Kindergarten- und Primarschulzeit

Für Kinder, welche die Unterstützung des Umfelds für die Analyse ihrer Situation brauchen, damit das Schulumfeld die «Autismus-Brille» aufsetzen und besser unterstützen kann.

hilft,
vermittelt und
verbindet

autismus deutsche schweiz
Verein für Angehörige, Betroffene und Fachleute

Die Herausforderungen im Schulalltag für Kinder mit Autismus sind nicht leicht zu erkennen. Aussenstehende haben oft Mühe, Kinder mit Autismus zu verstehen und die Besonderheiten zu begreifen.

Dieser Ich-Flyer soll das Umfeld informieren, wo und wie sich die individuellen Besonderheiten des Schülers/der Schülerin im Autismus-Spektrum zeigen und welche Unterstützung oder Anpassungen das betroffene Kind und sein Umfeld brauchen.

Jeder Schüler, jede Schülerin mit Autismus ist anders und genau so zeigt sich auch der Autismus im Alltag individuell. Beim Ausfüllen dieses Flyers setzt man sich intensiv damit auseinander, welche Auswirkungen der Autismus in verschiedenen Bereichen des Kindergarten- oder Schulalltags hat.

Mit diesen Informationen kann man schwierige Situationen präventiv erkennen, gezielter auf die individuellen Bedürfnisse eingehen und so die Kinder besser unterstützen.

Die Bedürfnisse des Kindes genauer zu kennen und Situationen mit zu vielen Reizen zu vermeiden, hilft nicht nur dem Kind, sondern dem ganzen Umfeld, weniger gestresst zu sein.

Wenn alle Beteiligten genau Bescheid wissen, können gemeinsam Lösungen gefunden werden. Viele kleine Schritte, klare Strukturen und eine Reizverminderung können Situationen häufig entspannen.

Allgemeiner Hinweis: Mit «Stress» sind Situationen gemeint, in denen sich ein Kind überfordert fühlt oder wenn alles zu viel wird. Dies kann zum Beispiel sein, wenn das Kind nicht weiss, was als nächstes kommt und deshalb blockiert ist. In solchen Momenten kann das Kind plötzlich wütend werden und nur noch schreien oder um sich schlagen, weil es ein grosses Chaos in seinem Kopf hat.

Auch Übergänge sind oft kritische Momente. Kinder mit Autismus brauchen Vorhersehbarkeit. Dies gibt ihnen die nötige Struktur, Orientierung und die damit verbundene Sicherheit.

Wichtige Information zum Ausfüllen dieses Ich-Flyers:

Zuerst sehen Sie als Erwachsene immer eine Beschreibung des Themas in dunkelblau und gerader Schrift – dies sind wichtige Informationen, um das Kind im Autismus-Kontext zu verstehen. Sie sollen unterstützen zu erkennen, in welche Richtung gedacht werden muss.

Dann folgen konkrete Fragen in einem helleren Blau und in kursiver Schrift in Zusammenhang mit dem Thema und die Möglichkeit, auf die leeren Linien zu schreiben, was in dem Themenbereich auf das Kind zutrifft und in welchen Situationen sich Stress zeigt. Falls vom Alter und der Entwicklung her machbar, besprechen Sie als Eltern und/oder Lehrperson diejenigen Themen mit Ihrem Kind, welche Sie als wichtig und passend erachten. Falls kein Austausch dazu möglich ist, schildern Sie das Verhalten des Kindes so genau wie es geht. Vielleicht wissen Sie als Eltern bereits von zuhause, wo es Herausforderungen und Stress gibt - es ist wichtig, dass Sie diese Informationen einbringen.

Dies ist der «Ich-Flyer» von

Vorname und Name:

Dies sind allgemeine Informationen, die mein Umfeld wissen sollte – Besonderheiten, welche durch meinen Autismus ausgelöst werden.

Reizüberflutung

Manche Kinder aus dem Autismus-Spektrum nehmen Reize viel stärker wahr. Dadurch sind sie oft empfindlicher auf Lärm, Licht, Bewegungen, Geräusche, Gerüche oder Körperkontakte (zum Beispiel in engen Zimmern, im Gang) – es kann zu einer Reizüberflutung kommen. Ihr Filtermechanismus für Reize funktioniert schlecht oder gar nicht. Dies führt dazu, dass wesentlich mehr Umweltreize auf einen Menschen mit Autismus einprasseln als auf eine nicht-autistische/neurotypische Person. Das Gehirn wird ausserordentlich belastet. Das Leben ausserhalb der sicheren und ruhigen vier Wände, also zum Beispiel auf dem Schulweg, im Unterricht oder in der Pause ist oft sehr anstrengend und ermüdend – viele Kinder sind davon schnell erschöpft.

Diese Situationen und/oder diese Reize lösen eine Überflutung aus:

Soziale Interaktion

Kinder aus dem Autismus-Spektrum haben Schwierigkeiten beim Initiieren, Aufrechterhalten und Beenden von sozialen Interaktionen. Jemanden anzusprechen, etwas zu fragen oder bei einem Spiel mitzumachen, kann eine grosse Herausforderung sein. Ein passives, abwartendes Verhalten oder Nicht-Antworten weist nicht zwangsläufig auf mangelndes Interesse an anderen hin. Auch fällt es manchmal schwer, herauszufinden, wann ein Gespräch oder eine Begegnung fertig ist. Diese Verunsicherungen lösen Ängste aus und können die autistischen Verhaltensweisen (z.B. nicht antworten können) verstärken.

Diese Situationen im Kontakt mit anderen Personen / Kindern können Stress auslösen. Dies hilft dem Kind in diesen Situationen - dies gibt Sicherheit:

Veränderungen / Rituale, feste Regeln und Abläufe / ritualisierte Handlungen

Kinder aus dem Autismus-Spektrum sind oft darauf fixiert, ihre äussere Umgebung und ihren Tagesablauf möglichst gleichbleibend zu gestalten.

(Plötzliche) Veränderungen können sie überfordern, sehr nervös machen oder panische Reaktionen hervorrufen.

Rituale, klare Abläufe und feste Regeln geben Kinder aus dem Autismus-Spektrum Sicherheit. Veränderungen, z.B. im Stundenplan, verunsichern viele. Manchmal geraten Betroffene auch in Panik, wenn sich Gegenstände nicht mehr an ihrem gewohnten Platz befinden, etwas eine andere Farbe hat oder die Sitzordnung geändert wird. Ebenso kann ein unangekündigter Besuch oder spontaner Ortswechsel grossen Stress verursachen.

In diesen Situationen braucht es meistens Unterstützung von aussen (z.B. durch Visualisierungen), welche Sicherheit, emotionalen Halt und Orientierung gibt.

In diesen Situationen braucht das Kind Unterstützung, diese Momente sind besonders stressbeladen. Dies gibt Sicherheit und reduziert den Stress:

Detailwahrnehmung

Kinder aus dem Autismus-Spektrum nehmen kleinste Details intensiver wahr, oft haben sie Mühe, den Gesamtzusammenhang zu erfassen. So bleiben sie manchmal an einem Detail hängen, wie z.B. an einem Wort oder Geräusch, an einer Lichtreflexion, an einer Bewegung, einem Geruch, einem Farbleck usw. Deshalb kann es sein, dass eine Reaktion (viel) später kommt oder eine erwartete Reaktion nicht eintritt. Oft ist es unterstützend, wenn Reize reduziert, wichtige Informationen (z.B. visuell) hervorgehoben und Gesprächsanteile kurzgehalten werden.

In welchen Situationen wissen Sie, dass das Kind besonders schnell abgelenkt wird? So kann in solchen Situationen der Stressfaktor gefunden und das Kind unterstützt werden:

Situationen im Kindergarten und Schulalltag

Vor, während und nach einem Kindergarten- oder Schultag kann es viele Situationen geben, die stressig sein können. So zum Beispiel zuhause am Morgen bei den Vorbereitungen, auf dem Schulweg oder im Unterricht selbst. Mögliche Momente für Stress können in den diversen Räumen (z.B. der Sitzplatz und die Sitzplatzgestaltung), bei Raumwechseln in der Pause (Pausengestaltung) oder im Sportunterricht (Garderobe, Sport- oder Schwimmhalle) entstehen. Ebenso bei Aufgaben, Projekten und im Freispiel.

In diesen Situationen entsteht Stress für das Kind. So kann dieser Stress reduziert oder verhindert werden:

In diesen nicht täglichen Situationen im Schulalltag kann auch noch Stress entstehen

Zum Beispiel bei Schulreisen, Sporttagen, externen Wochen / wenn ein Kind extern essen muss (am Mittag oder auch bei Anlässen) / beim Einsatz von Stellvertretungen, Praktikant*innen oder sonstigen Ersatzpersonen.

In diesen nicht alltäglichen Situationen kann es zu grossem Stress kommen. So kann man das Kind dann unterstützen:

Der Tag auf einen Blick

Der Schulalltag ist für autistische Kinder mit vielen Herausforderungen verbunden. Hier sind mögliche Situationen aufgelistet – kreuzen Sie diejenigen an, in denen am meisten Stress entsteht. Sie finden hier jeweils Ratschläge und Platz für persönliche Tipps.

- Übergang «Haus verlassen»**
 - Vorhersehbarkeit geben, Ablauf visualisieren (Fotos vom Schulhausplatz, Schulzimmer und Lehrpersonen etc.). Stundenplan mitgeben und aktuellen Schultag mit einer Klammer markieren
 -

- Die Organisation des Schulalltags**
 - Pack-Plan mit den benötigten Materialien für den nächsten Tag zusammenzustellen
 -

- Schulweg**
 - Den Schulweg mit Bildern z.B. von Häusern/Strassen visualisieren
 -

- Schulhausplatz**
 - Fragen klären: Wo muss das Kind hinstehen, wenn es warten muss? In welches Schulzimmer muss das Kind? Wo und was kann das Kind spielen? Ein Kreuz auf dem Boden gibt einen Hinweis, an welcher Stelle auf den Einlass ins Schulzimmer gewartet werden soll.
 -

- Garderobe**
 - Foto vom Garderobenplatz aufhängen
 - Genügend Garderobenplatz bereitstellen
 -

- Allgemeine Tipps für den Unterricht**
 - Schultag und damit verbundene Schulfächer besprechen und visualisieren
 - Fotos von Lehrpersonen (auch Teamteaching), welche an diesem Tag unterrichten
 - Schulzimmer: Platzwahl möglichst immer gleich, möglichst reizarm. Wo nötig, Markierungen
 - Rückzugsmöglichkeiten gemeinsam abmachen und entsprechende Materialien bereitlegen
 -

- Tipps für die Pausen**
 - Kreis auf Bänkli malen, damit das Kind weiss, wo es sich hinsetzen kann, Rückzugsmöglichkeiten?
 -

- Hausaufgaben**
 - vorgängig eine Hausaufgaben-Checkliste ausdrucken und abgeben / Packplan
 -

- Heimweg**
 - Vorhersehbarkeit geben, Ablauf Heimweg visualisieren
 -

- Übergang «nach Hause kommen und zuhause sein»**
 - Kommunikation aufs Wesentliche beschränken, Anforderungen auf ein Minimum reduzieren
 - Wo und wann braucht es Rückzugsmöglichkeiten?
 -

Dies ist der «Notfallkoffer» von

Vorname und Name:

Es gibt für jede Person Verhaltensweisen und Dinge, welche sie tun kann, die beruhigen. Hier ein paar Beispiele: manche schaukeln gerne, flattern mit den Armen, hüpfen auf und ab, hören Musik, ziehen sich mit einem Buch zurück, knabbern ein paar Nüsse, legen sich unter eine Gewichtsdecke, kuscheln mit einem Plüschtier oder rennen dreimal ums Haus.

Dieses Vorgehen oder diese Dinge helfen dem Kind, sich zu beruhigen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bei Fragen steht autismus deutsche schweiz gerne zur Verfügung.
Unseren Mitgliedern stellen wir diese Informationen und Dokumente gerne auch digital zur Verfügung.

