

Herzlich Willkommen

zum Vortrag

„Hilfen für Autisten“

Inhalt des Vortrags:

1.) Hilfe und Verstehen

- neue Perspektive 1: „Autismus verstehen“

2.) Hilfe oder Therapie?

- Krankheit oder Anderssein?
- neue Perspektive 2: „Vulnerabilitäts-Stress-Modell“

3.) Autist und Gesellschaft

- Grundprobleme: Angst, Stress ...
- herausforderndes / problematisches Verhalten
- Die beste Hilfe wäre ...

4.) Mit und ohne „Autopilot“

- neue Perspektive 3: „**Default-Mode**“ und „**Task-Mode**“

5.) Ziele von Hilfen

- physische und psychische Gesundheit
- Lebensqualität / Entfaltung der Persönlichkeit

Inhalt des Vortrags:

6.) Wege und Hilfen

- Rückzug ist kein Weg
- Prinzipielles
- Autist und Eltern
- Abbau von Stress
- Abbau von Angst
- Aufbau von Ressourcen

7.) Die beste Hilfe ist Kommunikation und Interaktion

8.) Diskussion

Helfen und Verstehen

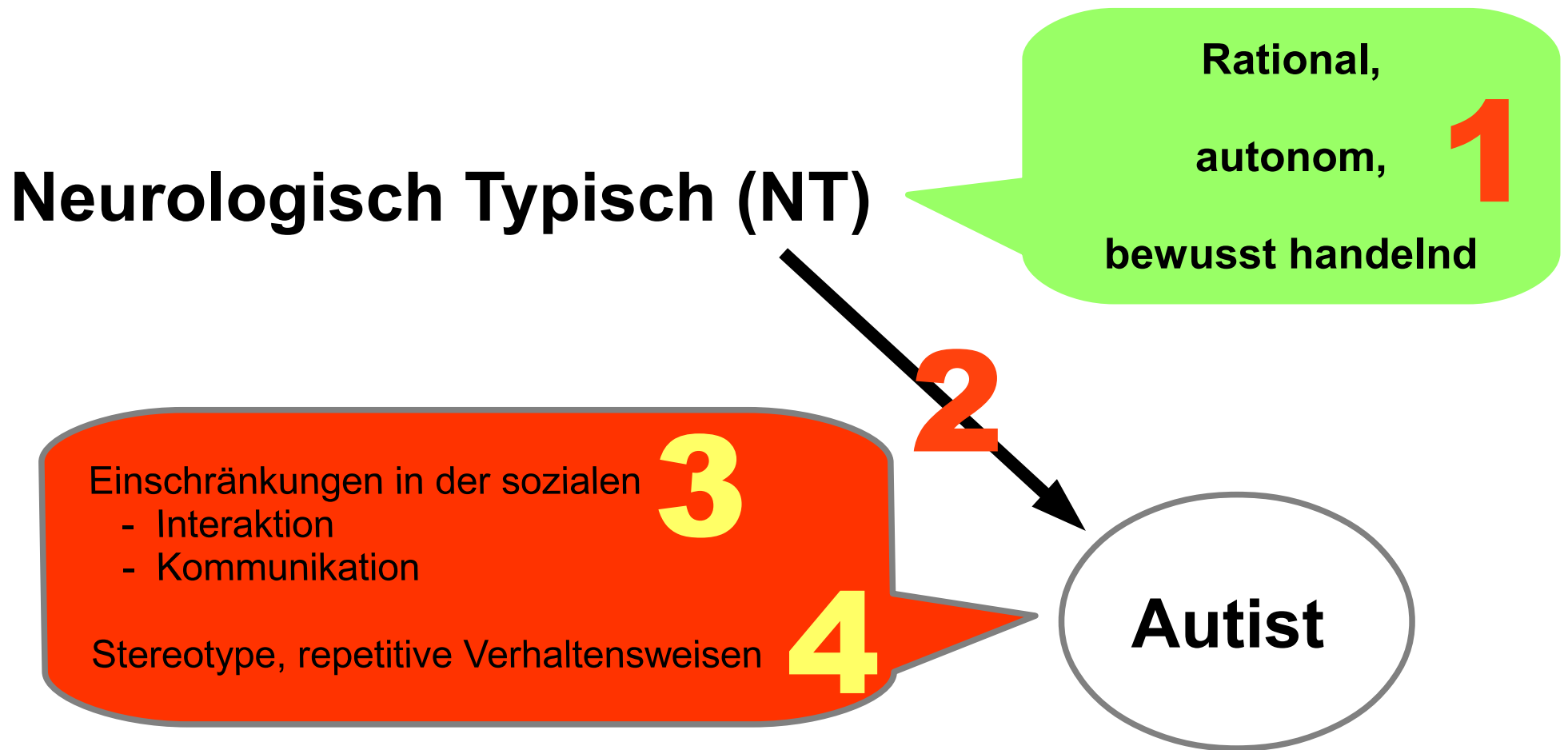
Hilfe setzt Verstehen voraus!

**Wissen und Verständnis ist Hilfe!
Hilfe für Eltern, Angehörige und Bezugspersonen,
aber auch für Autisten.**

**Irrtümer stehen wirkungsvollen Hilfen und der
Entwicklung von Autisten im Wege!**

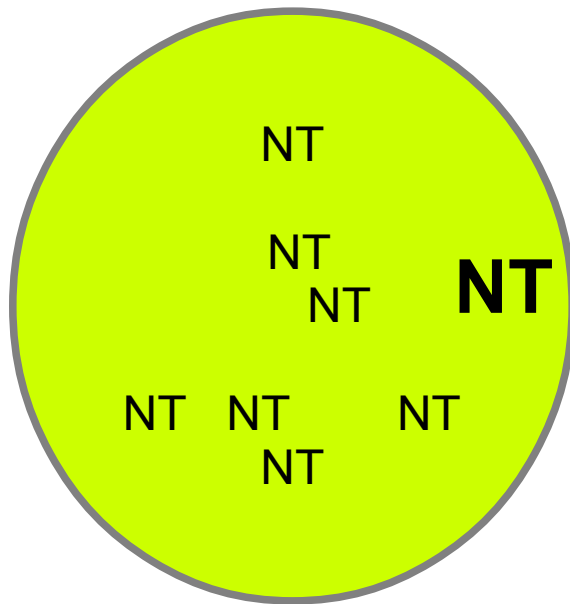
=> neue Perspektive 1: „Autismus verstehen“

Bisherige Sicht und vier Fragen:



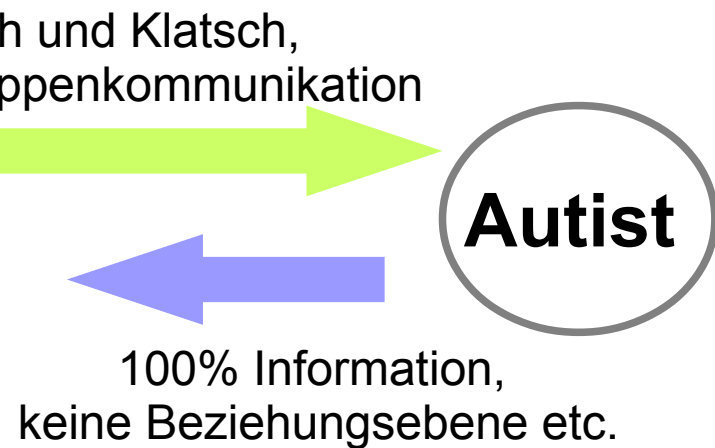
Neue Perspektive: Zusammenfassung

Mit „Autopilot“



Teilweise irrational,
Gruppen abhängig
und unbewusst
handelnd

Ohne „Autopilot“



Einschränkungen
in der
unbewussten Gruppen-
- Interaktion
- Kommunikation

Hilfe oder Therapie?

Bisher wurde Autismus von Wissenschaftlern und Ärzten/Psychologen betrachtet als

- Krankheit,**
- isoliert von Umweltbedingungen und**
- statisch statt als dynamischer Prozess.**

So wurde nur nach (wirkungsvollen) Therapien gesucht.

Die Frage nach Hilfen wurde im Bereich Autismus bisher kaum gestellt.

Hilfe oder Therapie? Krankheit oder Anderssein?

Für die Wissenschaft sowie Ärzte und Psychologen ist Autismus eine Krankheit, so wie Schizophrenie oder Depressionen.

Aus der Sicht der Self-Advocacy-Bewegung ist Autismus keine Krankheit, sondern ein Anderssein (wie auch z.B. Linkshändigkeit).

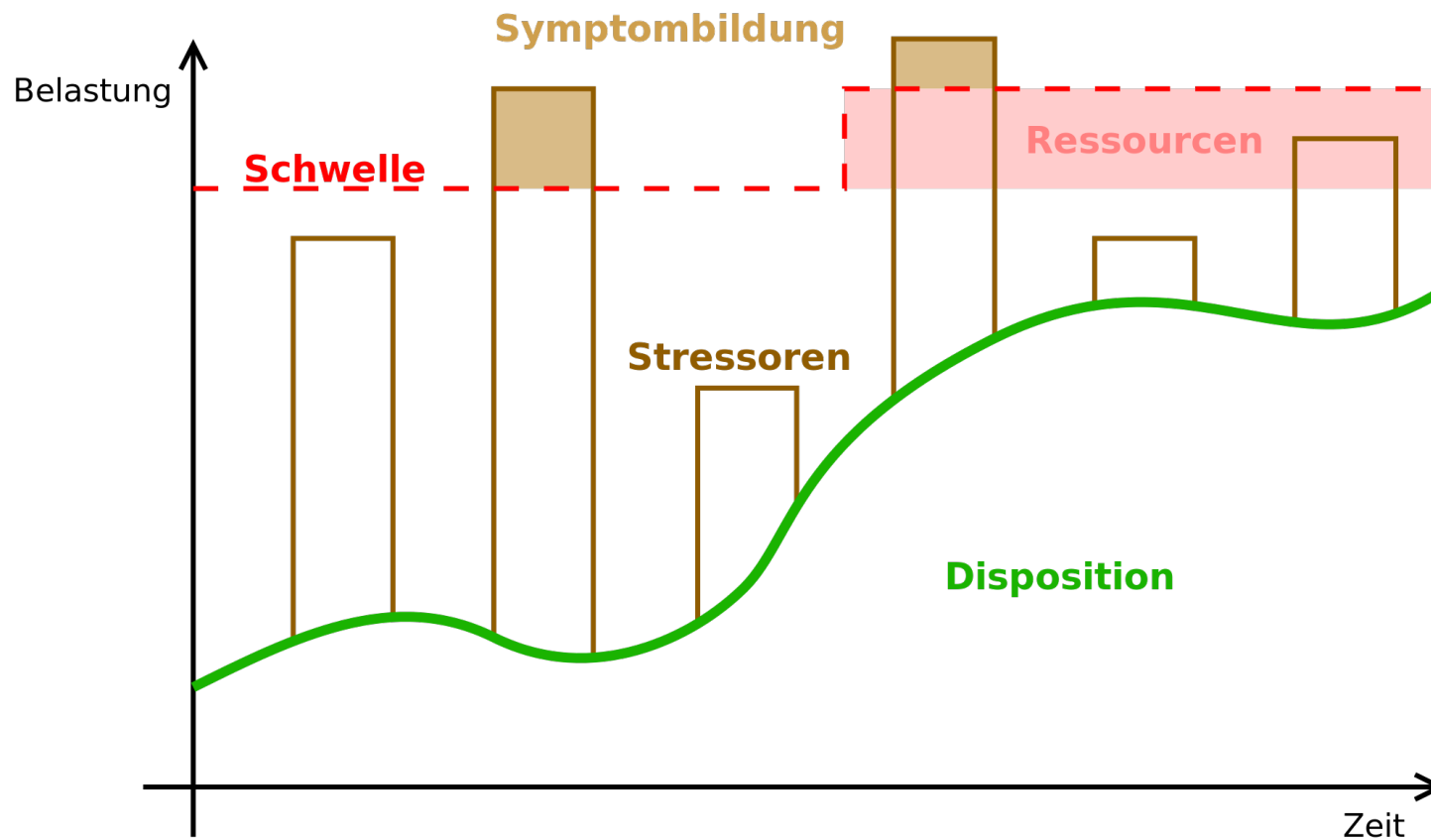
Aber bisher fehlt eine Erklärung für die teilweise massiven Probleme von Autisten!

Wenn Autismus keine Krankheit ist,

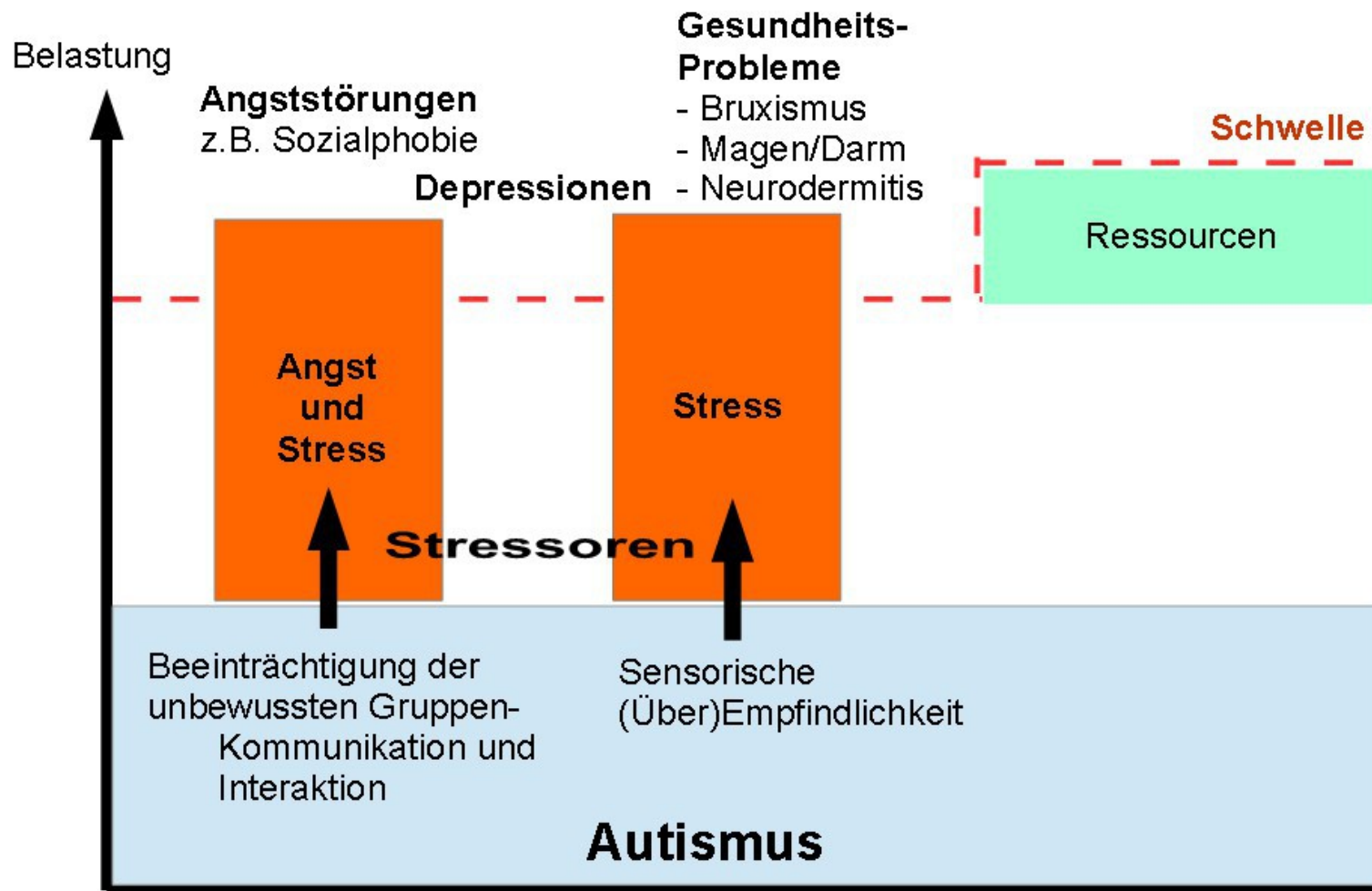
- wie kommt es dann zu den Problemen?**
- wie kann man diese Probleme vermeiden?**

Hilfe oder Therapie?

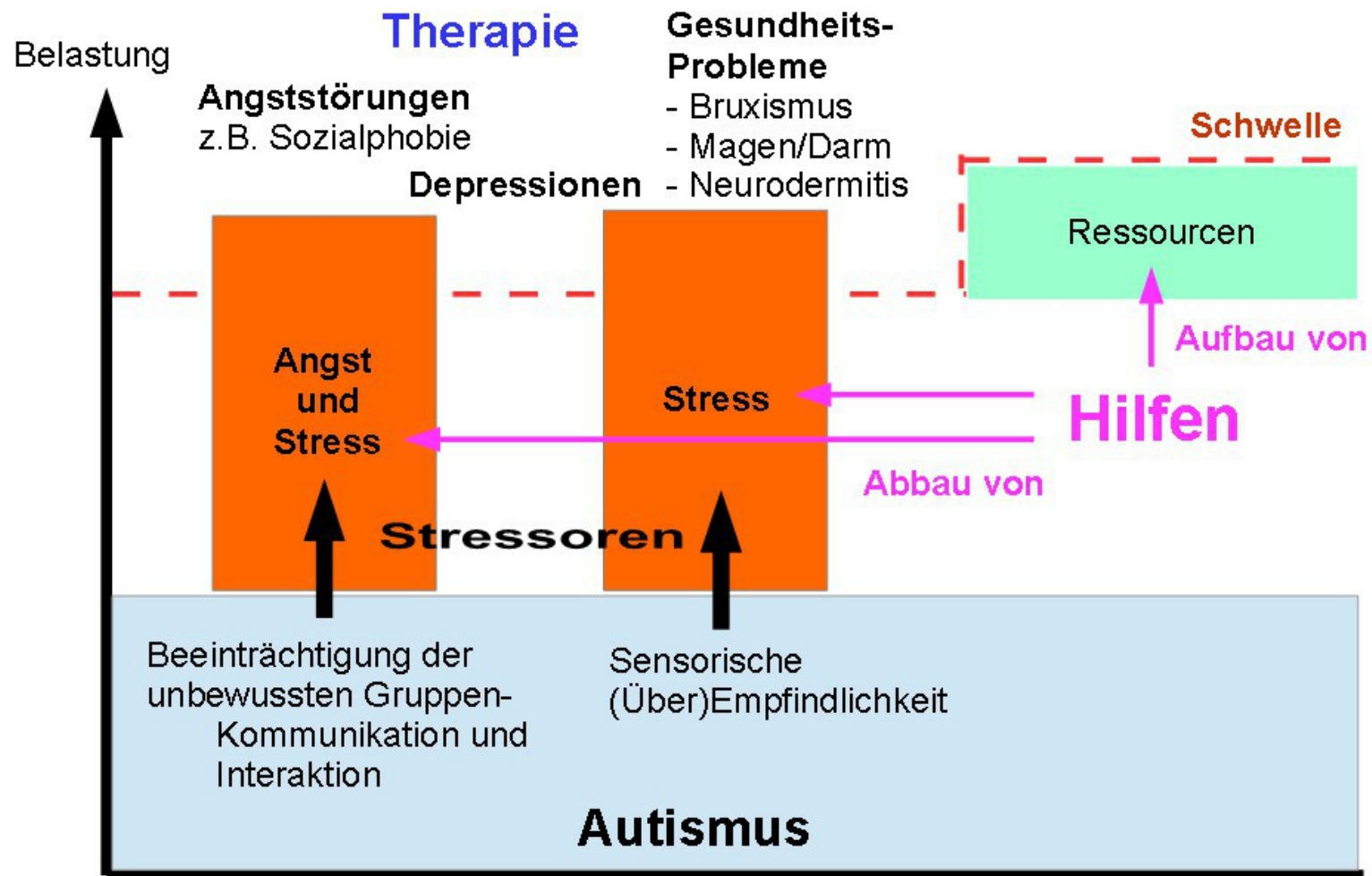
Für die Erklärung der Entstehung von u.a. Schizophrenie wurde das „Vulnerabilitäts-Stress-Modell“ entwickelt:



Hilfe oder Therapie?



Hilfe oder Therapie?



Autist und Gesellschaft

„Die kognitive Psychologie misst dem sozialen Kontext, in dem sich eine Person entwickelt, wenig Bedeutung bei. ... die herrschenden Theorien zu Autismus berücksichtigen nicht, wie atypische soziale Interaktionen die Entwicklung der Symptomatik bei Autismus beeinflussen.“

Lopez (2015)

Autist und Gesellschaft

Grundprobleme

Die zentralen Probleme von Autisten sind

- Depressionen
- Angststörungen / Soziale Phobie
- Gesundheitsprobleme
- geringes Selbstwertgefühl

Diese entstehen vermittelt durch

- Angst
- Stress

durch die Interaktion und Kommunikation mit der Gesellschaft.

Die negative Interaktion und Kommunikation der Gesellschaft mit Autisten ist der größte Stressor!

Autist und herausforderndes Verhalten

Ein Großteil problematischen Verhaltens von Autisten lässt sich als Folge von

- (Sozial)Angst
- Stress
- geringem Selbstwertgefühl

erklären.

Angst

Angst entsteht bei Autisten u.a.,

- **weil diese als „no-group“ nicht am Angstvermeidungsverhalten von Gruppen teilhaben.**
(z.B. Menzies Lyth, Isabel (1960): Social Systems as a Defense Against Anxiety.)
- **die Reaktionen der Mitmenschen für Autisten nicht vorhersagbar sind.**
(aufgrund fehlender unbewusster Gruppenbindung)
- **durch das Erleben von Rückweisung, Ausgrenzung und Marginalisierung.**

Angst und Stereotypien

„Typischerweise entwickeln ängstliche Personen außerdem Stereotypien, Routinen und Rituale, um Angstsymptome zu lindern.

Unter Menschen mit HFA/AS sind spezifische Interessen und Rituale eines der Hauptsymptome (DSM-IV, 1994).

Möglicherweise spiegeln sich im Verhalten mancher Menschen mit HFA/AS soziale Angstsymptome und Defizite in der sozialen Kompetenz wider.“

Kuusikko (2008)

Soziale Phobie

„Soziale Phobie (SP) wird als Angst vor Demütigung oder Beschämung in sozialen und/oder Leistungssituationen beschrieben, die zum **Ausweichen vor sozialen Situationen, sozialem Rückzug und Isolierung** führen kann (APA 2000; WHO 1993). SP kann sich je nach Entwicklungsstufe des Kindes/Heranwachsenden unterschiedlich ausdrücken und **bei kleineren Kindern in Schreien, Wutanfällen, Zappeln, somatischen Beschwerden und Rückzug von sozialen Situationen** äußern (Albano et al. 1995; APA 2000; Beidel 1991). Mit zunehmendem Alter des Kindes können zu den Entwicklungsstufen, die mit sozialen Angstzuständen behaftet sind, auch **Schulverweigerung und Vermeiden altersangemessener sozialer Aktivitäten** wie das Besuchen von Partys und Verabredungen gehören (APA 2000). Soziale Ängste können auch zu **verminderter schulischer Leistung** führen (APA 2000).“ Kuusikko (2008)

geringes Selbstwertgefühl

„Zahlreiche Befunde legen nahe, dass Selbstwertgefühl eine wichtige Persönlichkeitsressource zur Stressregulation beim Umgang mit belastenden Situationen darstellt.“

„... Unterschiede im Selbstwertgefühl sind für verschiedenste gesundheitsbezogene Phänomene von Bedeutung. Ein geringes Selbstwertgefühl wurde zum Beispiel mit negativem Affekt und erhöhter Anfälligkeit gegenüber psychologischen Stressoren und mit verschiedenen affektiven Störungen in Zusammenhang gebracht, darunter schwere Depression, posttraumatische Belastungsstörung (PTSD) und Angststörung.“

Agroskin (2014)

Die beste Hilfe ...

Die beste Hilfe für Autisten wäre:

**Eine Gesellschaft,
in der Autisten keine Hilfe brauchen!**

Das größte Problem ...

... für Autisten ist:

**Eine reizüberflutete
Wohlstandsgesellschaft im
„Default-Mode“**

Default-Mode / Task-Mode

Default-Mode DM	Task-Mode TM
„Autopilot“	-
Energiesparmodus	Energieintensiv
Imitationslernen / Überimitation	Emulationslernen
Gruppenorientiert	Aufgaben- und Lösungsorientiert
Oberflächlichkeit, Klatsch und Tratsch	Inter-esse
NT-Menschen in Wohlstandsgesellschaften	Autisten

DM / TM

NT-Menschen in Wohlstandsgesellschaften im „Default-Mode“	Autisten im „Task-Mode“
in-group / out-group	no-group
Vorurteile (prejudice)	Keine Vorurteile
Konformität / Gehorsam	Heterogenität
Unbewusste Gruppenbindung (groupathy)	Freiheit
„pretend play“	-
Synchronisierung	Keine Synchronisierung

Ziele von Hilfen: - Gesundheit

Gesundheitsbezogene Lebensqualität bei Kindern mit hochfunktionalem Autismus:

„bei Kindern mit hochfunktionalem Autismus war die gesundheitsbezogene Lebensqualität signifikant schlechter als bei ihrer Peergruppe, sowohl nach eigenen Aussagen als auch nach den Aussagen ihrer Eltern ...“

Potvin (2014)

Ziele von Hilfen: - Lebensqualität

*„ ... zunehmend der Stärken bewusst ... ein IQ im normalen Bereich ... Bereiche signifikanter kognitiver Stärke ... Dennoch gehören Personen mit ASD derzeit zur Gruppe der Menschen mit psychischen Störungen **mit den negativsten** Entwicklungsergebnissen im Erwachsenenalter, d. h. Ausschluss vom Arbeitsmarkt, soziale Isolation, hohe Raten psychischer Störung, Abhängigkeit von elterlicher Unterstützung und geringe Lebensqualität.“*

Mandy (2015)

Wege

- Rückzug ist kein Weg

Kurzfristig können zwar die gesellschaftlichen Stressoren durch Rückzug von sozialen Kontakten vermieden werden.

Aber langfristig führt dies nur zu weiteren Problemen.

Rückzug verhindert die Entfaltung der Person und die Entwicklung von Lebensqualität!

Das Problem bei der Vermeidung von Neuem ist, dass dieses zwar das Risiko für Angst senkt, aber zugleich auch die Möglichkeit vermindert, coping-Strategien zu entwickeln. [Manassis (1994)].

Die Vermeidung von Veränderung ist immer auch die Vermeidung von Möglichkeiten!

Prinzipielles

Autisten sind zwar keine Gruppenwesen, aber soziale Wesen, d.h.

- **Autisten brauchen zur Entwicklung und Gesundheit soziale (!) Kontakte und zwischenmenschliche Interaktion**

Autisten sehen sich mit den gleichen Problemen konfrontiert wie NT-Menschen, haben aber nicht die Möglichkeit diese innerhalb einer Gruppe im DM zu lösen.

Aufgrund des fehlenden Energiesparmodus sind die „Akkus“ von Autisten häufig leer. Hilfen und Herausforderungen können aber nur im Rahmen von vorhandener Energie gelingen.

Diese „**Windows of opportunity**“ müssen erkannt und genutzt werden.

Um das Risiko physischer wie psychischer Probleme zu verringern ist notwendig

- **gesunde, ausgewogene Ernährung**
- **Bewegung in der Natur, Sport ...**

Wege - Autist und Eltern

Eltern von Autisten haben häufig ähnliche Probleme wie ihre Kinder!

„Die Erziehung von Kindern mit Entwicklungsstörungen wie ASD wird mit einer höheren Belastung durch Stress, Angst und negativen Folgen (wie Depression und soziale Isolation) in Zusammenhang gebracht im Vergleich zur Erziehung von sich typisch entwickelnden Kindern oder Kindern mit anderen, nicht entwicklungsbezogenen Behinderungen.“

Wright (2015)

Wege

- Autist und Eltern

Die Probleme der Eltern (Stress, Depression, sozialer Rückzug) wirken sich auch negativ auf die Kinder aus.

„Ein hohes Stressniveau beeinflusst nicht nur die Gesundheit und das Wohlbefinden der betreuenden Personen, sondern kann auch die Wirksamkeit der ASD-Therapiemaßnahmen schmälern ...

Deshalb ist die Bewertung der Maßnahmen und die Erforschung von Lebensstilen, die den Stress für die betreuende Person effektiv reduzieren, ein absolut wichtiges Forschungsgebiet in Behandlungsprogrammen für ASD.“ Wright (2015)

Wege

- Abbau von Stress bei Autisten und Eltern

Autist	Eltern
Reizarme Umgebung	
Hund	Hund
Selbsthilfegruppe	Selbsthilfegruppe
Sport	Sport
Meditation	Meditation

Wege - Abbau von Angst

Eine eingeschränkte Qualität von sozialen Beziehungen ist verbunden mit höheren Angst-Pegeln in ASC.

Gute soziale Kontakte dagegen wären eine geeignete Intervention zur Reduzierung der Angst bei Autisten.

[z.B. Eussen (2013)]

Guten sozialen Beziehungen steht aber häufig bei Autisten eine
Rückweisungsempfindlichkeit
entgegen!

Rückweisungsempfindlichkeit

Rückweisungsempfindlich sind Menschen, die Rückweisung ängstlich erwarten, schnell wahrnehmen und überreagieren [Downey (1996)].

Diese entsteht durch das Erleben von häufigen Rückweisungen, die leider bei AS-Menschen an der Tagesordnung sind.

Zum einen durch die tatsächliche Rückweisung durch Gruppen aufgrund fehlender unbewusster Gruppenkommunikation und -interaktion.

Aber auch durch eine falsche, verspätete oder ausbleibende Rückmeldung durch Mitmenschen.

Hinzu kommt die (falsche) Wahrnehmung des irrationalen (Gruppen-)Verhaltens der Umwelt als Rückweisung.

Wege

- Aufbau von Ressourcen

Wichtigste Ressource ist das
Selbstwertgefühl

- soziale (!) Kontakte

*„... andere Theoretiker haben ein an interpersonalen Aspekten orientiertes Verständnis von Selbstwertgefühl entwickelt und vertreten die Auffassung, dass das Selbst ein inhärent soziales Konstrukt ist, das im Kontext von zwischenmenschlichen Beziehungen entsteht. **Wenn wir von der Annahme ausgehen, dass das Selbst inhärent sozial ist, lässt sich sehr einfach erklären, warum die Gefühle, die Menschen gegenüber sich selbst haben, eng damit zusammenhängen, wie sie ihrer Meinung nach von anderen eingeschätzt werden.**“ Leary (2003)*

Selbstwertgefühl

- Rückmeldung

Autisten erhalten von Mitmenschen, wenn sie nicht schon von vornherein ausgeschlossen, ausgegrenzt und marginalisiert wurden, in der Regel

- **Keine Rückmeldung**, weil sie nicht im gruppenbezogenen Klatsch und Tratsch kommunizieren.
- **Falsche Rückmeldungen**, weil die (irrationale) Gruppenmeinung anders ist. In der Regel werden dabei richtige Entscheidungen von Autisten als falsch wahrgenommen.
- **Verspätete Rückmeldungen**, weil die Entscheidungs- und Wahrnehmungsprozesse von Menschen in Gruppen, die sich mit der gleichen Geschwindigkeit in die gleiche Richtung bewegen [Tantam (2009)], länger dauern.

Hilfreich für Autisten wäre also eine zeitnahe, korrekte und sachliche Rückmeldung.

Selbstwertgefühl

- synchrone Tätigkeiten

Die unbewusste Synchronisierung innerhalb einer Gruppe dient nicht allein als „Energiesparmodus“, nicht nur zur unbewussten Navigation. Sie dient auch der Entwicklung von Selbstwertgefühl.

Da Synchronisierung bei Autisten nicht unbewusst und automatisch innerhalb einer Gruppe stattfindet, sind Probleme bei der Entwicklung von Selbstwertgefühl noch wahrscheinlicher.

Doch kann durch bewusste synchrone Tätigkeiten in Gruppen Selbstwertgefühl gefördert werden und haben diese Tätigkeiten einen positiven Einfluss [Lumsden (2014)].

Zu diesen zählen z.B. Mannschafts-Rudern, Trommeln, Chorsingen, Tanzen ...

Die beste Hilfe:

Da Autismus vor allem eine Beeinträchtigung der

- **Kommunikation**
- **Interaktion**

Autisten aber sind soziale Wesen!

Und brauchen soziale Kontakte! Für

- **die Orientierung**
- **den Abbau von Angst**
- **den Aufbau von Selbstwert.**

Kommunizieren u. Interagieren Sie mit Autisten!

Und das zur richtigen Zeit auf die richtige Art und Weise.

Kommunikation u. Interaktion: Default-Mode / Task-Mode

Default-Mode DM	Task-Mode TM	beachten:
„Autopilot“	-	Orientierung u. Rückmeldung geben
Energiesparmodus	Energieintensiv	Auf verfügbare Energie achten, Stress vermeiden
Imitationslernen / Überimitation	Emulationslernen	Nicht auf Imitation hoffen
Gruppenorientiert	Aufgaben- und Lösungsorientiert	Gemeinsam Probleme oder Aufgaben lösen
Oberflächlichkeit, Klatsch und Tratsch	Inter-esse	In den „Task-Mode“ wechseln, Interessen teilen und neue wecken.
NT-Menschen in Wohlstandsgesellschaften	Autisten	<ul style="list-style-type: none"> - Rückweisungsempfindlichkeit - synchrone Tätigkeiten -

Und nun ... Diskussion

Danke für Ihre Aufmerksamkeit.