

Thomas Girsberger

Mit Autismus den Alltag meistern

Praktische Hilfen für Kinder und
Jugendliche im Autismus-Spektrum

2. Auflage

Kohlhammer

Kohlhammer

Der Autor



Dr. med. Thomas Girsberger ist Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie. Er arbeitet seit über 30 Jahren in eigener Praxis in der Nähe von Basel, widmet sich mittlerweile ausschließlich Abklärungen und Beratungen bei Autismus-Spektrum-Störungen (Kinder und Jugendliche). Sein erfolgreiches Buch »Die vielen Farben des Autismus« erschien bereits in 6. Auflage.

Thomas Girsberger

Mit Autismus den Alltag meistern

Praktische Hilfen für Kinder und
Jugendliche im Autismus-Spektrum

2. Auflage

Verlag W. Kohlhammer

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Pharmakologische Daten, d. h. u. a. Angaben von Medikamenten, ihren Dosierungen und Applikationen, verändern sich fortlaufend durch klinische Erfahrung, pharmakologische Forschung und Änderung von Produktionsverfahren. Verlag und Autoren haben große Sorgfalt darauf gelegt, dass alle in diesem Buch gemachten Angaben dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Da jedoch die Medizin als Wissenschaft ständig im Fluss ist, da menschliche Irrtümer und Druckfehler nie völlig auszuschließen sind, können Verlag und Autoren hierfür jedoch keine Gewähr und Haftung übernehmen. Jeder Benutzer ist daher dringend angehalten, die gemachten Angaben, insbesondere in Hinsicht auf Arzneimittelnamen, enthaltene Wirkstoffe, spezifische Anwendungsbereiche und Dosierungen anhand des Medikamentenbeipackzettels und der entsprechenden Fachinformationen zu überprüfen und in eigener Verantwortung im Bereich der Patientenversorgung zu handeln. Aufgrund der Auswahl häufig angewandeter Arzneimittel besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen in diesem Buch berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese von jedermann frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

Es konnten nicht alle Rechtsinhaber von Abbildungen ermittelt werden. Sollte dem Verlag gegenüber der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

Dieses Werk enthält Hinweise/Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalt der Verlag keinen Einfluss hat und die der Haftung der jeweiligen Seitenanbieter oder -betreiber unterliegen. Zum Zeitpunkt der Verlinkung wurden die externen Websites auf mögliche Rechtsverstöße überprüft und dabei keine Rechtsverletzung festgestellt. Ohne konkrete Hinweise auf eine solche Rechtsverletzung ist eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten nicht zumutbar. Sollten jedoch Rechtsverletzungen bekannt werden, werden die betroffenen externen Links soweit möglich unverzüglich entfernt.

2. Auflage 2023

Alle Rechte vorbehalten

© W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Die Illustrationen (Strichzeichnungen) stammen von Pauline Calame.

Print:

ISBN 978-3-17-043568-1

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-043569-8

epub: ISBN 978-3-17-043570-4

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	13
Therapie oder Pädagogik?	13
Therapie bei Komorbiditäten	13
Psychische Komorbiditäten	14
Psychosomatische Komorbiditäten	14
Körperliche Begleiterkrankungen	14
Die Eltern als »Therapeuten«	15
Die Familie als Mini-Rechtsstaat	15
Zum Aufbau und Gebrauch dieses Buches	16
Rezepte	16
Gebrauchsanweisungen	17
Werkzeuge	17
Informationen	17
Übungen	17
Gesetze	18
Besonderheiten in der Erziehung eines autistischen Kindes	19
Fehlende Akquieszenz	19
Blindheit für soziale Hierarchien	20
Was ist Autismus?	
Antworten für Fachleute	27
Antworten für Erwachsene	29
Antworten für Kinder/Jugendliche	30
Antworten für »Fremde«	31
»Der sechste Sinn« – Antworten für Mitschüler	32

Nutzen von Diagnosen	33
»Wer bin ich?« oder »Ich bin besonders!«	34
Umgang mit Konflikt- und Stresssituationen	
Das Blaulicht	37
Arbeit mit Signalkärtchen	38
Streit unter Geschwistern	39
Ruhig bleiben für Eltern	40
Möglichkeiten zur Beruhigung	42
Umgang mit gewalttätigem Verhalten – Grundsätze	43
Verbotene und erlaubte Wörter	44
Löschen	45
Unaufgeregter Umgang mit Konflikten	47
Meltdowns und Shutdowns	48
Probleme sind dazu da, um sie zu lösen!	49
Gehänselt werden	50
Die Notfalltasche für Ronja	51
Alltägliches	
Alltagsregeln für Patrick in drei Teilen – Teil 1: Der Vertrag mit Patrick	55
Teil 2: Rucksack-Liste	56
Teil 3: Haus-Regeln	57
Gemeinsame Benutzung der Küche	58
Zimmer aufräumen	59

Auferlegte Aufgaben (»Ämtli«) korrekt ausführen	60
Familien-Organisation – die morgendliche To-Do-Liste	61
Familien-Organisation – die Moetjes	62
Ins Bett gehen (Kinder)	63
Ins Bett gehen (Jugendliche)	64
Gutenachtgeschichte	65
Gemeinsame Ausflüge	66
Gesetz – die Badewanne	67
Familiengesetzbuch der Familie Meier-Müller	68
Die Familie Schweizer außer Haus	70
Probleme rund ums Essen	72
Ratschläge für Eltern betreffend dem Thema Essen	74
Gesetz: Gesunde Ernährung	75
Gesetz: Zähne putzen	77
Unser Bildschirmzeit-Familiengesetz	78
Die Wohnung verlassen	79
Wetter und passende Kleidung – der »Wettermax«	80
Tagesstruktur: Der Mami-Streifen und der Ronja-Streifen	81
Rezept gegen Fliegen und Wespen	82
Grundsätzliches	
Das Familien-Gesetzbuch	85
Das Familien-Geld	86
Schmerzensgeld für Geschwister	87

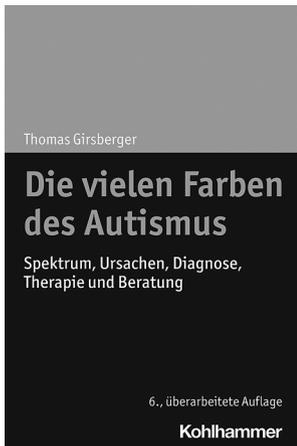
Eltern als Team	88
Vom Sinn des Sparens	89
Zwei Wege – zwei Erziehungsstile	90
Zwei Wege – Du kannst wählen!	91
Ein Verstärkersystem für den Alltag – der Pointy®	92
Strukturierung der Zeit – Arbeit mit dem TimeTimer®	94
Akustische Werkzeuge	96
Erwachsen werden – eine Checkliste	97
 Umgang mit Emotionen	
Was tun bei Panik?	101
Wenn Dirk mal bedrückt oder gestresst ist – Teil A	102
Wenn Dirk mal bedrückt oder gestresst ist – Teil B	103
Wie gehe ich mit Wut um?	105
Ich bin traurig	107
Umgang mit »giftigen« (negativen) Gedanken	109
Was mache ich, wenn mir langweilig ist?	111
Das Langeweile-Gesetz für Zoë	113
Umgang mit Wut	114
Das Rote Dings bzw. den Wilden Kerl zähmen	115
 Kommunikation	
Miteinander reden – Teil A	119
Miteinander reden – Teil B	120

Der Text-Editor	121
Kontakte knüpfen	122
Ein Gespräch aufrechterhalten	123
Kommunikation – schriftlich statt mündlich!	124
Die 5 : 1 – Regel	125
 Rund um das Thema Schule	
Ein Spektrum von schulischen Optionen	129
Gesetz Nr. 7: Regelmäßiger Schulbesuch	131
Warum muss ich Hausaufgaben machen?	132
Hybrid-Schooling – ein Plädoyer	133
 Übungen zu Körper und Geist	
Wie kann ich mich entspannen?	137
Achtsamkeitstraining	139
Der Body-Scan	140
Achtsamkeitsübung für Eltern	141
Achtsamkeitsübung für Jugendliche	143
Achtsamkeit für Kinder (1)	144
Achtsamkeit für Kinder (2) – ein Tier beobachten	145
Der Zauberstab	146
 Digitale Hilfsmittel	
Familienorganisation: Notion – The all-in-one-Workspace	149
Programmieren für Kinder	151

Apps für schulisches Lernen	152
Therapie für den Alltag	
Das Schlaf-Projekt für Flip.....	155
Lerngeschichten	156
Der Diebstahl – eine Lerngeschichte	157
Gebrauchsanweisungen von Hans Asperger	162
Zum Abschluss	
Nachwort und Ausblick	167
Zusatzmaterial zum Download	169
Literatur	170

Vorwort

Das hier vorliegende Buch kann als Fortsetzung und Ergänzung meiner ersten Publikation im Kohlhammer Verlag betrachtet werden. »Die vielen Farben des Autismus« erschien erstmals im Jahre 2014 und erlebt nun bereits die 6. Auflage. Es ist eine breit gefächerte Grundlagen-Schrift, in der den praktischen Hilfen im Alltag im Kapitel »Therapie und Beratung« zwar ein gewisser Raum gewidmet ist, aber doch ein recht bescheidener. Wenn es um alltagspraktische Hilfen geht, dann stehen in diesem ersten Buch im entsprechenden Kapitel die Aspekte der Visualisierung und Strukturierung ganz im Vordergrund.



Thomas Girsberger
Die vielen Farben des Autismus
Spektrum, Ursachen, Diagnose, Therapie und Beratung
6. überarbeitete Auflage 2022
ISBN 978-3-17-041397-9



Das ist zwar nach wie vor ein wichtiger Pfeiler einer Autismus-spezifischen Pädagogik. Auch meine Ratgeber-Broschüre »So-macht-me-das« legt den Schwerpunkt auf diesen Aspekt. Deshalb, und weil es eine Fülle von Literatur (vgl. vor allem das Konzept TEACCH) dazu gibt, soll im vorliegenden Buch ein anderer Schwerpunkt gesetzt werden. Es geht darum, Eltern und Pädagogen verständlich zu machen, dass Autismus-spezifische Pädagogik vor allem auch ein anderes – nämlich »unpersönliches« – Vorgehen erfordert und auf die eigene – »unaufgeregte« – Grundhaltung großen Wert gelegt werden muss.

Wenn also im vorliegenden Band zwar einiges, aber nicht sehr viel, über Tages- und Wochenpläne, visualisierte Handlungsabläufe und sonstige Kommunikationshilfen zu finden ist, dann nicht deshalb, weil ich diese Elemente nicht wichtig finde. Der Grund ist, wie gesagt, dass diese hilfreichen Strategien in vielen anderen Publikationen und Methoden zu finden sind.

»Mit Autismus den Alltag meistern« geht von einem Ansatz aus, den ich im Titel eines anderen Buches, welches im Kohlhammer Verlag erschienen ist, sehr treffend gefunden habe: »Eltern als Therapeuten von Kindern mit Autismus-Spektrum-Störungen« (vergriffen, ausschließlich in elektronischer Form lieferbar). Die Zielgruppe jenes Ratgebers sind allerdings eher Eltern von Kindern mit Frühkindlichem Autismus. Mein Buch hingegen richtet sich sozusagen an den anderen Teil des autistischen Spektrums. Dort habe ich überwiegend meine eigenen Erfahrungen gesammelt. Zudem ist es rein zahlenmäßig der größere Teil des Spektrums.

Wenn Kinder mit einer Autismus-Spektrum-Diagnose eine Therapie im engeren Sinn (gemeint ist Psychotherapie) benötigen, dann ist das wegen einer zusätzlichen sogenannten komorbiden Störung (z. B. Angststörung, Depression) und nicht wegen des zugrunde liegenden Autismus. Dieser kann nur im Alltag, über die Eltern und Pädagogen¹, therapeutisch begleitet und unterstützt werden. Und wie ich schon andernorts betont habe, ist dabei das Wort »Heilpädagogik« wohl zutreffender als der Begriff »Therapie«.

Zusatzmaterial zum Download

Den Link, unter dem das Zusatzmaterial verfügbar ist, finden Sie im ► Kap. »Zusatzmaterial zum Download« am Ende dieses Buchs.

Dort finden Sie die »Rezepte«, »Gesetze« und »Gebrauchsanweisungen« dieses Buches, die in der Regel einer Personalisierung bedürfen, in digitaler Form. So können Sie auf einfache Weise diese Vorlagen bearbeiten und eigene personalisierte Exemplare herstellen.

1 Zugunsten einer lesefreundlichen Darstellung wird in der Regel die neutrale bzw. männliche Form verwendet. Diese gilt für alle Geschlechtsformen (weiblich, männlich, divers). Bei Berufen, die mehrheitlich von Frauen ausgeübt werden, wie z. B. psychotherapeutische Tätigkeiten, wird jedoch die weibliche Form verwendet.

Einleitung

Therapie oder Pädagogik?

Nachdem mein erstes Buch (»Die vielen Farben des Autismus«) nun bereits in der 6. Auflage erschienen ist, bat mich der Verlag, eine Fortsetzung zu schreiben, mit dem Schwerpunkt »Therapie«. Allerdings ist Autismus keine Krankheit und muss/kann daher auch nicht im klassischen Sinne therapiert werden! Wenn es also um Autismus und seine Variationen (Farben) geht, dann möchte ich das Wort »Therapie« lieber durch »Heil- oder Sonderpädagogik« ersetzen.

Die wirksamste »Therapie« ist meines Erachtens, dass Eltern (und andere wichtige Bezugspersonen) dazu angeleitet werden, Sonderpädagogen zu werden. Dies deshalb, weil die Erziehung eines Kindes mit einer Autismus-Spektrum-Störung (ASS) sich ganz wesentlich von der »normalen« Erziehung unterscheidet, welche nicht gelernt werden muss, sondern einfach dem gesunden Menschenverstand folgt. Wenn die Eltern sich in diesem Sinne zu Sonderpädagogen weiterbilden, dann können sie ihr Kind optimal unterstützen und viele unnötige Konflikte vermeiden.

Mit dem Alter werden des betroffenen Kindes wird Sonderpädagogik aber schrittweise auch zu Selbsthilfe bzw. zu einem Lernprozess, wo Jugendliche und Erwachsene mit Autismus-Spektrum-Störungen lernen, mit ihren Besonderheiten umzugehen und sich hilfreiche Strategien anzueignen.

Therapie bei Komorbiditäten

Autismus ist wie gesagt keine Krankheit, aber die dauernden Belastungen des Alltags und der damit verbundene Stress sind mit dem Risiko verbunden, Krankheiten zu entwickeln, sogenannte Komorbiditäten. Diese können psychischer, psychosomatischer oder rein körperlicher Natur sein. In solchen Fällen wird es tatsächlich notwendig, gezielt Fachpersonen einzubeziehen, welche eine solche Folgekrankheit behandeln können. Es wird sich dabei nicht um Autismus-Spezialisten handeln können, aber es ist von Vorteil, wenn man für die jeweilige Behandlung Psychotherapeutinnen bzw. Ärzte findet, welche über Vorerfahrung mit Autismus verfügen oder zumindest bereit sind, sich damit zu befassen.

Psychische Komorbiditäten

Häufige Folgekrankheiten psychischer Natur sind: Angststörungen, Depressionen, Zwangsstörungen usw. Eine solche psychische Komorbidität liegt vor, wenn die entsprechende Symptomatik nicht nur vorübergehender Natur ist. Es kommt nämlich immer wieder vor, dass der Alltagsstress vorübergehend zu Symptomen, wie oben erwähnt, führt, dass sie aber während einer Phase von Entlastung und Erholung wieder abklingen.

Werden Angst, depressive Symptome oder Zwänge zu einem längerdauernden Problem mit einer entsprechenden Eigendynamik (Vermeidungsverhalten, Rückzug), dann ist tatsächlich psychotherapeutische Hilfe notwendig. Es ist nach wie vor schwierig, therapeutische Angebote zu finden, welche auf Autismus spezialisiert sind. Es sollte aber sichergestellt werden, dass der/die Betreffenden wenigstens die Bereitschaft zeigen, sich über Autismus zu informieren, um die damit verbundenen Besonderheiten besser zu verstehen.

Psychosomatische Komorbiditäten

Unter diese Kategorie fallen:

1. chronische Magen-Darm-Beschwerden mit Bauchweh, Übelkeit, Durchfall oder Verstopfung,
2. chronische Kopfschmerzen,
3. Essstörungen bis zu Magersucht,
4. chronische Schlafstörungen.

Selbstverständlich müssen bei solchen psychosomatischen Beschwerden andere körperliche Ursachen abgeklärt und ausgeschlossen werden.

Körperliche Begleiterkrankungen

In diese Kategorie gehören so unterschiedliche Krankheiten wie: Epilepsie, Neurodermitis, Asthma, div. Allergien u. a.

Alle aufgezählten Komorbiditäten bedürfen in der Regel einer fachgerechten Behandlung/Therapie und machen den Einbezug entsprechender Fachkräfte notwendig. Es ist wie schon erwähnt wünschenswert, dass diese beigezogenen Fachpersonen Erfahrung im Umgang mit Autismus-Spektrum-Störungen haben.

Die Eltern als »Therapeuten«

Abgesehen von den oben erwähnten sogenannten Komorbiditäten sind aber, wie schon erwähnt, die Eltern des betroffenen Kindes die wichtigsten Akteure, an die sich dieses Buch in erster Linie richtet.

Viele Eltern eines autistischen Kindes machen wiederholt die Erfahrung, dass dessen herausforderndes Verhalten zu Hause deutlich stärker auftritt als andernorts. Dies führt nicht selten dazu, dass z. B. Lehrpersonen in der Schule es kaum glauben können, wenn die Eltern von den großen Schwierigkeiten zu Hause berichten. Denn oft steht dazu als Kontrast ein überangepasstes Verhalten in der Schule. Warum ist das so?

Es gibt zwar mehrere Faktoren, die hier eine Rolle spielen, aber der wichtigste ist der Faktor »Gefühle«. Die Beziehung zwischen Eltern und Kind ist in hohem Maße emotional geprägt und nirgendwo sonst gibt es eine solche Achterbahn von Freude, Liebe, Ärger, Frust, Wut usw., wie in der Familie. Das liegt in der menschlichen Natur und ist völlig in Ordnung.

Aber leider ist es so, dass Menschen mit einer autistischen Veranlagung mit eben diesen Gefühlen und deren Regulierung große Schwierigkeiten haben. Deshalb wird in diesem Buch großen Wert darauf gelegt, im erzieherischen Alltag starke Gefühle zu vermeiden, vor allem in Konfliktsituationen. Zudem werden auch nützliche Hilfsmittel vorgestellt, um bei Aufkommen von Stress und Wut Gegensteuer geben und sich selbst wie auch das Kind wieder beruhigen zu können. Nur in Ruhe haben erzieherische Bemühungen überhaupt eine Chance auf Erfolg.

Die in diesem Buch gesammelten »Gebrauchsanweisungen«, »Gesetze« und »Rezepte« stellen jene Instrumente dar, die es eben erlauben, nicht primär mit Emotionen zu erziehen, sondern mit einer »sachlichen« Vorgehensweise.

Die Familie als Mini-Rechtsstaat

Um diese sachliche Vorgehensweise möglichst verständlich zu machen, ist mir der Vergleich zu unserem Rechtsstaat und dessen Bürgern eingefallen. Wenn wir Erwachsenen uns vorstellen, wie wir vom Staat und dessen Institutionen behandelt werden möchten, dann können wir als Analogie das autistische Kind nehmen, das so von den Eltern behandelt werden möchte: mit klaren Strukturen, klaren Gesetzen und Regeln – und selbstverständlich alles schriftlich-verbindlich, nachvollziehbar, und nicht willkürlich. Mehr dazu findet sich unter den Stichworten »Familien-Gesetzbuch«, »Familien-Rat« und »Familien-Geld« (► Grundsätzliches).

Zum Aufbau und Gebrauch dieses Buches

Dieses Buch soll so nahe wie möglich am Alltag der Betroffenen und ihren Familien ansetzen und Hilfen anbieten. Es hat deshalb eine ähnliche Struktur wie ein *Kochbuch*.

Es enthält »Rezepte«, »Gebrauchsanweisungen«, »Werkzeuge«, »Informationen«, »Gesetze« sowie »Übungen«. Alle diese unterschiedlichen Elemente kommen zu verschiedenen Themen zur Anwendung und sind inhaltlich nach Kapiteln gegliedert.

Es entspricht der Natur des »Kochbuches«, dass so weit wie möglich jedes Element auf einer einzigen Seite in sich geschlossen behandelt wird. Bei vielen Seiten kann es nämlich Sinn machen, diese herauszukopieren und im Alltag zu gebrauchen, wie Rezepte eben. Diese »Rezepte« und »Gebrauchsanweisungen« können aber auch über das Internet (Zusatzmaterial) heruntergeladen und durch die Betroffenen und deren Bezugspersonen verändert/individualisiert werden.

Es ist ein Buch, nicht zum Durchlesen von Anfang bis Ende, sondern für den Gebrauch im Alltag. Es kann an beliebiger Stelle aufgeschlagen und angewendet werden. Zur besseren Übersichtlichkeit werden die verschiedenen Elemente mit Piktogrammen an der Seite klar gekennzeichnet.

Es ist zudem möglich, »Rezepte« nicht in gedruckter Form zu gebrauchen, sondern mithilfe eines Tablets oder Smartphones. Die Benutzung dieser mobilen elektronischen Hilfsmittel ist allerdings nicht »obligat«, sondern es sind die Betroffenen und ihre Familien, welche darüber entscheiden, ob sie lieber mit Papier oder mit Bildschirm arbeiten. Aber es ist natürlich kein Geheimnis, dass gerade ASS-Betroffene durch den Einbezug elektronischer Hilfsmittel profitieren und zu besserer Mitarbeit gewonnen werden können.

Rezepte



Als »Rezepte« werden in diesem Buch schriftliche/visuelle Anleitungen bezeichnet, welche von den Betroffenen als Vorlage/Handlungsanweisung in die Hand genommen und angewendet werden können. Je nachdem ist es sinnvoll, solche »Rezepte« in ein handliches Format zu verkleinern und zusätzlich zu laminieren, damit sie im Alltag eine längere Lebensdauer haben.