



EUCAP THE EUROPEAN COUNCIL OF AUTISTIC PEOPLE



AUTISM EUROPE

.....

Unterstützung autistischer Menschen in Krisensituationen

EIN KURZER LEITFADEN



–Was ist Autismus?

Autismus ist eine Entwicklungsstörung, die sich in einer Andersartigkeit beim Denken, Lernen, der sensorischen Wahrnehmung und des Verhaltens zeigt. Manche autistische Menschen erscheinen nur in geringem Maße anders als andere Menschen. Viele von ihnen sind jedoch eingeschränkt. Sie haben ein Anrecht auf Unterstützung und Schutz in Krisensituationen, so wie andere Menschen mit Einschränkungen auch.

Es gibt autistische Menschen mit geistigen Einschränkungen, bei den meisten liegt jedoch eine normale oder hohe Intelligenz vor.

Autismus kommt nicht nur bei Kindern vor, sondern besteht ein Leben lang. Wenn in Ihrem Land das Vorhandensein autistischer Jugendlicher und Erwachsener noch nicht im vollen Umfang anerkannt wird, sind sie in Krisen gefährdet. Sie haben dann

geringere Chancen, Zugang zu der Unterstützung zu bekommen, die sie benötigen.



–Woher weiß man ob jemand autistisch ist?

Manche autistische Menschen haben eine Diagnose. Sie können Ihnen das mitteilen oder ihre Familie oder Freunde können Ihnen über ihren Autismus berichten.

Andere autistische Menschen, denen Sie begegnen, haben dagegen vielleicht keine Diagnose und Wissen vielleicht nicht einmal, dass sie autistisch sind. Es kann sein, dass in der Gesellschaft, in der diese Menschen leben, Autismus stigmatisiert ist und sie deswegen vermeiden, sich selbst als autistisch zu bezeichnen. Viele von ihnen wurden ihr ganzes Leben als sonderbar, naiv oder gefährdet angesehen und in Alltagsdingen wurde ihnen von anderen Menschen Hilfe zuteil.

Ein autistischer Mensch kann etwa eine ungewöhnliche Sprechweise, eine ungewöhnliche Körperhaltung oder Art sich zu bewegen aufweisen oder auch eine ungewöhnliche Kombination von Fähigkeiten und Schwierigkeiten. Die meisten autistischen Menschen haben gewisse Probleme bei der Kommunikation. Sie sind mehr als andere auf bekannte Abläufe, Dinge und Umgebungen angewiesen. Manche haben einen wenig ausgeprägten Sinn für Gefahren und neigen zum Weglaufen.

Viele autistische Menschen verhalten sich ungewöhnlich, wenn sie mit Krisensituationen konfrontiert sind.

- Sie können orientierungslos, rastlos oder aufgeregt erscheinen, ohne dass ein Grund dafür erkennbar ist

- Sie können zu “Meltdowns” neigen, also nervlichen Zusammenbrüchen, und dann beispielsweise schreien, Dinge kaputt machen, wenn sie extrem gestresst sind und aus einer solchen Situation nicht herausfinden
- Sie können ausdrucks- und emotionslos erscheinen und verlangsamt reagieren
- Sie sprechen vielleicht nur wenig oder gar nicht, wiederholen Sätze, die nicht zur jeweiligen Situation zu passen scheinen
- Sie können sich vielleicht große Sorgen um scheinbare Kleinigkeiten machen, etwa, wenn ihre Routinen gestört werden oder ein vertrauter Gegenstand fehlt
- Sie reagieren möglicherweise nicht in positiver Weise auf üblichen sozialen Kontakt oder Smalltalk, der anderen beruhigend erscheint
- Sie neigen vielleicht zu repetitiven Bewegungen, etwa Hüpfen, mit den Händen wedeln, sich im Kreis drehen, etc.
- Sie halten sich vielleicht die Ohren zu oder bedecken die Augen, verstecken sich vor Menschen in geschützten Ecken oder weigern sich, etwas ihnen Fremdes zu essen, selbst wenn sie Hunger haben

Einige autistische Menschen reagieren auf extreme Situationen in unerwarteter Weise, bleiben etwa ruhig oder lächeln. Dies sind temporäre und oberflächliche Reaktionen. Sie können dennoch verängstigt, besorgt und traumatisiert sein.

–Ärztliche Notfälle und Behandlungen

Es kann sein, dass ein autistischer Mensch nicht die üblichen Reaktionen auf Schmerz zeigt. Sie sind dann vielleicht nicht in der Lage, um Hilfe zu bitten. Wenn sie aufgeregt oder passiv erscheinen, schauen Sie, ob Verletzungen oder Ursachen für Schmerz vorhanden sind. Bitten Sie die Person, auf den Teil des Körpers zu zeigen, in dem sie Schmerzen haben.

Ein autistischer Mensch empfindet möglicherweise, dass seine gewöhnliche Berührung und ärztliche Untersuchungen für ihn aufgrund der andersartigen sensorischen Wahrnehmung schmerzhaft oder unangenehm sind. Geben Sie einer solchen Person eine entsprechende vorherige Warnung und erlauben Sie ihr, bei einer Untersuchung und Behandlung ein möglichst hohes Maß an Kontrolle über die Situation.

Autistischen Menschen, die starke Ängste in Bezug auf Behandlungen entwickeln, können Sie die zu erwartenden Abläufe in Worten, Bildern oder durch entsprechendes Vorführen an einer anderen Person beschreiben. Versuchen Sie, Abläufe in möglichst kleine Schritte zu zerlegen und erlauben Sie der Person, sich auf diese Schritte vorzubereiten, auch, indem Pausen eingeplant werden. Sanfter Druck oder Massieren der Körperbereiche, die berührt werden müssen, kann ggf. Überempfindlichkeiten reduzieren.

Bestimmte Störungen, wie Epilepsie, Magen-Darm-Erkrankungen, Allergien und Schlafstörungen, sind bei autistischen Menschen häufiger als in der Allgemeinbevölkerung. Auf diese Möglichkeiten sollte man bei der Behandlung autistischer Menschen vorbereitet sein.

Es kann sein, dass seine autistische Person Medikamente zur Behandlung von gleichzeitig auftretenden anderen Erkrankungen benötigt, wie ADHS, Depressionen, Angststörungen oder Aggressionsverhalten oder chronische physische Erkrankungen. Stellen Sie möglichst sicher, dass die Versorgung mit solchen Medikamenten immer gewährleistet bleibt.

Autistische Menschen können ungewöhnliche Reaktionen auf übliche Medikamente aufweisen. Versuchen Sie herauszufinden, ob dies der Fall ist, bevor Sie neue Medikamente verschreiben.

–Wie können Sie dafür sorgen, dass ein autistischer Mensch sich beruhigt?

Persönlicher Abstand – sorgen Sie für die Einhaltung von persönlichem Abstand gegenüber anderen Menschen, etwa indem Sie für einen Extraraum oder einen besonders hierfür bereitgestellten Teil eines größeren Raums sorgen. Geben Sie dem autistischen Menschen die Möglichkeit, sich immer auf denselben Platz zu setzen, sich auf dasselbe Bett zu legen, etc.

Ruhe – stellen Sie ggf. einen Ohrschutz bereit oder bitten Sie andere Menschen in der Nähe, sich ruhig zu verhalten.

Gegenstände zur Ablenkung – bieten Sie kleine Bastel- oder Kunstgegenstände an, Bauklötzchen, Perlen, Puzzleteile, Stimmings oder dergleichen, die gestapelt, sortiert, aufgereiht, geformt, gedreht oder in anderer Weise zur Ablenkung und Beruhigung gehandhabt werden können.

Elektronische Geräte und Spiele – bieten Sie Geräte an, mit denen die Person z.B. Videos schauen, Musik hören oder sich mit ähnlichen Inhalten beschäftigen kann, die sie von stressigen Umgebungen ablenken können.

Ganzkörper-Druck – bieten Sie schwere Decken oder Ähnliches an, mit denen sich die Person zudecken oder die sie um die Schultern legen kann. Wenn die Person Umarmungen akzeptiert, kann auch das In-den-Arm-nehmen beruhigend wirken.

Interaktion mit Tieren – viele autistische Menschen finden bei stressigen Situationen im Umgang mit anderen Menschen die Nähe von Haustieren beruhigend.

Nutzung der persönlichen Fähigkeiten und Interessen – viele autistische Menschen erscheinen sehr verletzlich, haben aber oft auch erhebliche Stärken und Fähigkeiten. Fragen Sie sie daher, wie sie vielleicht anderen Menschen helfen möchten, auch wenn es zunächst unwahrscheinlich erscheint, dass sie dazu in der Lage sind. Solche Fähigkeiten nutzbringend einzusetzen, kann ebenfalls beruhigend wirken.

Einer Person in einer akuten Stresssituation Raum geben – Wenn ein autistischer Mensch die Kontrolle verloren hat und schreit oder Dinge kaputt macht, schreien Sie nicht zurück oder versuchen Sie nicht, mit ihm zu streiten. Halten Sie sich zurück, bleiben Sie ruhig, sachlich und überfordern Sie die Person nicht mit zu vielen Forderungen, während Sie zugleich dafür sorgen, dass die Personen in der Nähe nicht gefährdet werden. Wenn die Person sich etwas beruhigt hat, reden Sie mit ihr in kurzen, klaren Sätzen, setzen Sie dabei auch Pausen ein, die Zeit für eine Antwort lassen. Hören Sie auf Ratschläge von Menschen, die mit der autistischen Person vertraut sind.

Routinen und Stimmings – repetitive Bewegungen, wie Schaukeln, mit den Händen wedeln oder hin und her zu gehen, kann autistischen Menschen dabei helfen, besser mit Ängsten und Stress umzugehen. Solange dabei die Person selbst oder andere nicht verletzt werden, sollten Sie dies nicht unterbinden. In gleicher Weise kann es hilfreich sein, Routinen, die ein Gefühl der Sicherheit vermitteln, zuzulassen oder sogar zu fördern.



–Wie können Sie einem autistischen Menschen dabei helfen zu kommunizieren?

Manche autistische Menschen sprechen vielleicht sehr wenig oder gar nicht. Manche hören auf zu reden, wenn sie unter Stress stehen, können aber dennoch weiter kommunizieren, etwa durch Tippen von Texten am Computer. Daher kann es sinnvoll sein, ein Handy oder Tablet, einen PC mit Tastatur oder auch Stift und Papier bereit zu haben, mit denen autistische Menschen ihre Bedürfnisse verständlich machen können.

Reden Sie in einem freundlichen, aber neutralen Ton. Es ist sicher nicht hilfreich, die Person wie ein kleines Kind anzureden.

Wenn ein autistischer Mensch sich weder mit Worten, noch schriftlich verständigen kann, bieten Sie Bilder, Symbole (Piktogramme) oder Gegenstände an, auf die sie zeigen oder die sie ergreifen können, um ihre Wünsche auszudrücken.

Wenn sich die Kommunikation schwierig gestaltet, bieten Sie jeweils nur eine kleine Menge an Information gleichzeitig an und bauen Sie Pausen ein, die die Möglichkeit zu einer Antwort in Ruhe lassen. Sorgen Sie für ruhige Umgebungen für eine Kommunikation. Es kann sein, dass manche autistische Menschen Schwierigkeiten haben, Sie aufgrund von Hintergrundgeräuschen, die für andere unscheinbar erscheinen, akustisch zu verstehen.

Wenn die Person lesen kann, geben Sie ihr kurze, schriftliche Anweisungen, soweit dies möglich ist. Es fällt manchen autistischen Menschen schwer, in ungewohnten Umgebungen lange gesprochen Anweisungen im Kopf zu behalten oder solche, die aus einer Reihe von Einzelschritten bestehen.

Stellen Sie kurze, direkte Fragen, auf die mit Ja oder Nein geantwortet werden kann, etwa: "Hast du Schmerzen?", "Hast du dich verlaufen?" oder "Suchst du jemanden?", wenn Sie den Eindruck haben, dass etwas nicht stimmt. Manchen autistischen Menschen fällt es schwer, um Hilfe zu bitten, wenn Sie sich in einer stressigen Situation befinden.

–Wo finden Sie weitere Informationen und Unterstützung?

Es gibt Organisationen in der Ukraine, in den Nachbarländern oder in anderen Teilen Europas, die von Eltern, Autismusfachkräften oder erwachsenen Autisten geleitet werden.

Wenn Sie nicht wissen, wie Sie eine autistische Person unterstützen können, nehmen Sie Kontakt mit diesen Organisationen auf und bitten Sie diese um Rat und Infomaterialien.

Einige dieser Organisationen werden auch in der Lage sein, Flüchtenden bei ihrer Ankunft mit Wohnraum, Zugang zu Gesundheitsleistungen, Schulen, Unterstützung durch Gleichgesinnte, Freizeitaktivitäten und therapeutische Leistungen zu helfen, die für autistische Menschen in Not angemessen sind.

Sie finden Informationen über diese Organisationen und Links, über die Hilfe angeboten wird, auf den Webseiten dieser Organisationen

EUCAP

<https://eucap.eu/ukrainian-refugees>

Autism Europe

<https://bit.ly/autismUkraine>