Christine Preißmann

Herausforderung Autismus

Innen- und Außenansichten

Glück und Lebenszufriedenheit für Menschen mit Autismus

Stuttgart, 5. Februar 2016

Dr. med. Christine Preißmann

Ärztin für Allgemeinmedizin, Psychotherapie
Teilzeittätigkeit in Suchtabteilung

Betroffen vom Asperger-Syndrom
Öffentlichkeitsarbeit: Vorträge, Publikationen

Kontakt: Ch.Preissmann@gmx.de

Allgemeines

- Das Streben nach Glück ist so alt wie die Menschen
- Das Thema ist aber auch sehr aktuell
- Es gibt nicht „das“ Glücksrezept, weil alle Menschen individuell sind, eigene Wünsche und Ziele haben und ihr Glück auf ganz eigene Weise definieren
- Es ist daher wichtig, jeden einzelnen Menschen zu befragen
- Die Innen- und Außenperspektive müssen kombiniert werden, denn nur durch eine Zusammenarbeit von Betroffenen, Angehörigen und Fachleuten lassen sich gute Lösungen finden

Kinder

„Das Weihnachtsfest des Lebens“ (A. Nahles)

Freundschaft und Beziehungen

- Befriedigende Sozialkontakte haben auch für autistische Menschen den höchsten Stellenwert
- Auch die Glücksforschung bestätigt: enge Freunde sind sehr wichtig, auf Partner kann man eher verzichten, sofern man Freunde hat
- Wichtig: Menschen, mit denen man so sein kann, wie man ist; planbare, vorhersehbare Kontakte; ernsthafte, befriedigende Gespräche
- Missverständnisse als häufiges Problem

Kommunikative Missverständnisse

- Ausgeprägtes wörtliches Sprachverständnis
- Mögliche Folgen: Ängste, Resignation, unangemessenes Verhalten, Fehlbeurteilung seitens der Umgebung
- Hilfreich: Möglichst exakte Anweisungen, Verzicht auf zweideutige Äußerungen oder Redewendungen, häufige Erklärungen, Verständnis überprüfen

Autonomie und Unterstützung

- Freiheit und Selbstbestimmung sind sehr wichtig: „…die Dinge tun können, die ich tun möchte“
- Aktives Mitbestimmen des eigenen Lebens ist wichtig
- Notwendig ist es dafür manchmal, bestehende Möglichkeiten aufzuzeigen und dabei zu helfen, realistische Ziele auszuwählen
- Guten Kompromiss finden aus Autonomie und Unterstützung
- Zufriedenheit, wenn frühere eigene Entscheidungen in Ordnung waren

Veränderungen und Stabilität

- Stabilität ist wichtig; wenn wichtige Bereiche instabil werden, droht eine Krise
- Veränderungsangst als DAS zentrale Merkmal autistischen Verhaltens (Prof. Rödler)
- Strukturen, Rituale und Spezialinteressen sind sehr wichtig zur Beruhigung, sind eine Ressource; oft muss man sie aber zeitlich begrenzen
- Autistische Menschen können sich v.a. dann auf Veränderungen einstellen, wenn man sie ihnen rechtzeitig mitteilt und ihnen erklärt
- Unwissenheit macht Stress; Wissen und Informationen mindern den Stress

Eigene Erwartungen

- Man ist umso glücklicher, je mehr das Leben, das man sich vorstellt, der Realität entspricht
- Vergleiche mit anderen Menschen machen unglücklich
- Viele autistische Menschen nehmen die Unterschiede zu anderen wahr und hadern mit ihrem Schicksal
- Sie grübeln oft lange über Situationen vermeintlichen Scheiterns nach oder solche, in denen sie sich ungerecht behandelt fühlten
- Wichtig: Hilfe dabei, auch positive Aspekte wahrzunehmen
- Wichtig: Förderung der Selbstakzeptanz: Nicht alles ist möglich, trotzdem ist jeder Mensch wertvoll und liebenswert!

Umgang mit Gefühlen

- Vor allem negative Emotionen bleiben autistischen Menschen länger im Gedächtnis
- Deshalb nehmen sie wohl positive Zustandsbilder bei sich selbst nicht so gut wahr
- Außerdem sind sie deshalb wohl anfälliger für Traumatisierungen (PTBS)
- Dies muss man bei der Therapie berücksichtigen
- Die gezielte Beschäftigung auch mit freudigen und glücklichen Situationen kann helfen, auch diese Emotionen besser wahrzunehmen
- Schauspieltraining als wertvolle Maßnahme?

Leben im Hier und Jetzt

- Gezielte Konzentration auf schöne Kleinigkeiten, um sie intensiver wahrzunehmen und sich daran zu erfreuen
- Menschen, denen dies gelingt, fühlen sich glücklich
- Autistische Menschen können das oft besser als andere, weil ihre besondere Wahrnehmung dabei hilft
- Achtsamkeitstraining kann hilfreich sein
- Hilfe bei der Interessenfindung ist wichtig

Wahrnehmungsbesonderheiten

- Besondere Wahrnehmung: Schwache zentrale Kohärenz: Detailorientierung; Beziehungen+ Zusammenhänge werden meist nicht erkannt
- Dies macht sich beim Lernen bemerkbar
- Berücksichtigung bei Anforderungen in Schule und Beruf (Nachteilsausgleich)
- Detailorientierung kann im Beruf aber auch helfen (Fehlersuche etc.) und wird inzwischen auch gezielt genutzt

Verfügbarkeit angemessener Arbeit

- 65% aller Betroffenen arbeiten in Werkstätten für behinderte Menschen (WfbM)
- 30% sind ohne Arbeit
- nur etwa 5% sind auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt tätig
- eher noch schlechtere Chancen für Menschen mit Asperger-Syndrom
- auch im internationalen Vergleich sind bis zu drei Viertel der Betroffenen ohne Arbeit

(Baumgartner/Dalferth/Vogel 2009; Gillberg et al. 2010)

Psychosoziale Unterstützung

- Viele autistische Menschen haben v.a. als Erwachsene keinen Zugang zu therapeutischer Hilfe
- Therapeuten müssen motiviert und für die Arbeit mit den Betroffenen qualifiziert werden
- Therapieziele: Verbesserung von Selbstständigkeit und Lebensqualität, Vermeidung von Krisen – NICHT: „Normalität“
- Begleitende Maßnahmen (Selbsthilfe, Laienhilfe etc.)
- Individualisiertes und ressourcenorientiertes Vorgehen

Unterstützung im Hinblick auf die eigene Identität

- Akzeptanz des Individuums
- Hilfe bei der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit, hin zu den ganz eigenen Wünschen, Bedürfnissen und Zielen
- Kenntnisse der eigenen Stärken und Schwierigkeiten sowie der bestehenden Möglichkeiten, um ein individuell „passendes“ Leben führen zu können
- Lebensalter stärker berücksichtigen bei der Abwägung „Anpassung bzw. Individualität“
- Viele erwachsene Betroffene beschreiben authentisches Verhalten als größtes Glück ihres Lebens

Freizeit / Privatleben

- Individuell richtiges Maß aus Kontakt- und Rückzugsmöglichkeiten finden
- Wichtig: für sich selbst sorgen

  (Beispiel: Urlaub)
- Schreiben, Malen, kreatives Gestalten
- Betreute Freizeitaktivitäten als gelegentliches Angebot incl. Sport
- Selbsthilfegruppen

Kann man das Glück messen? – Und der Versuch einer Zusammenfassung

- Unterstützung wird nur dann bezahlt, wenn sie messbaren Erfolg zeigt. Aber – (wie) lasst sich Lebensqualität bei autistischen Menschen messen???
- Ist Glück nur die Abwesenheit von Unglück???
- Ist Glück nur positives Funktionieren???
- Ist Glück nur die Fähigkeit, „übliche“ Abläufe zu erledigen???
- Immer wichtiger wird es, jeden einzelnen Menschen nach seinen Vorstellungen und Zielen zu befragen

Individuelles Glück

- Ein Mensch ist kein Durchschnitt. Erfahrung, Wissen und Literatur sind wichtig – Individualität aber ist das Wichtigste!
- Wer mit den ganz persönlichen Lebensumständen umgehen kann, der kann auch glücklich werden, auch dann, wenn die Bedingungen ganz objektiv betrachtet nicht die besten sind
- Es gilt, die individuellen Möglichkeiten so zu begleiten und zu gestalten, dass jeder einzelne Lebensentwurf ein Erfolg wird

Ausblick

Es wird niemals wirklich leicht werden.
Aber vielleicht gelingt es mir eines Tages,
meinen eigenen Weg zu finden
und ihn trotz aller Widerstände zu gehen.
Das wünsche ich mir sehr.

Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!

Dr. Christine Preißmann

E-Mail: Ch.Preissmann@gmx.de

Über Fragen und Anregungen freue ich mich.

Meine Buchpublikationen

- Soeben erschienen (November 2015): Glück und Lebenszufriedenheit für Menschen mit Autismus. W. Kohlhammer, € 25,00
- Neuerscheinung 2015: Gut leben mit einem autistischen Kind. Klett-Cotta, € 16,95
- Asperger – Leben in zwei Welten. Trias 2013, € 19,99
- Überraschend anders: Mädchen & Frauen mit Asperger. Trias 2013, € 19,99
- Psychotherapie und Beratung bei Menschen mit Asperger-Syndrom. Kohlhammer 2013, € 29,90