



„Begleitung Autismus+ !“

1. Was ist herausforderndes Verhalten und wie wird damit umgegangen?

Als herausforderndes Verhalten werden Verhaltensweisen angesehen, die das Umfeld als belastend und / oder störend empfindet. Dies können aggressive Verhaltensweisen sein, wie beißen, kratzen, Haare ziehen, spucken und ähnliche, aber auch anhaltendes lautes Schreien, Verweigerung in jeglicher Hinsicht, unkooperatives Verhalten oder auch

Einnässen und Einkoten, obwohl dies in der Vergangenheit bereits gekonnt wurde. Dies sind Verhaltensweisen, bei denen das Umfeld massiven Handlungsbedarf sieht und die schnellstmöglich unterbunden und „abgestellt“ werden sollen, wohingegen selbstschädigendes Verhalten oftmals durch ein Übermaß an „Fürsorge“ (z.B. gut zureden, Besorgnis, Wundversorgung) oder Maßnahmen zur „Eindämmung“ (z.B. Helm bei Kopfschlagen) noch verstärkt wird. Zum einen führt diese „übermäßige Fürsorge“ bei Autist*innen oftmals zu emotionalem Stress, was das Bedürfnis nach Selbstverletzung noch erhöhen kann, und zum anderen wird diese Handlungsweise als Mittel, um in Kontakt zu kommen, abgespeichert.

Nach wie vor ist der Fokus bei diesen Verhaltensweisen fast ausschließlich darauf ausgelegt, wie man diese möglichst schnell „abstellt“. Maßnahmen wie Fixierung, Strafen (z.B. Time-Out) oder schwere Psychopharmaka sind leider keine Seltenheit. In den meisten Fällen geht es lediglich darum, autistischen Menschen störende und belastende Handlungen auf kürzestem Weg abzugewöhnen, wenn dies nicht funktioniert, werden häufig sedierende Medikamente eingesetzt.

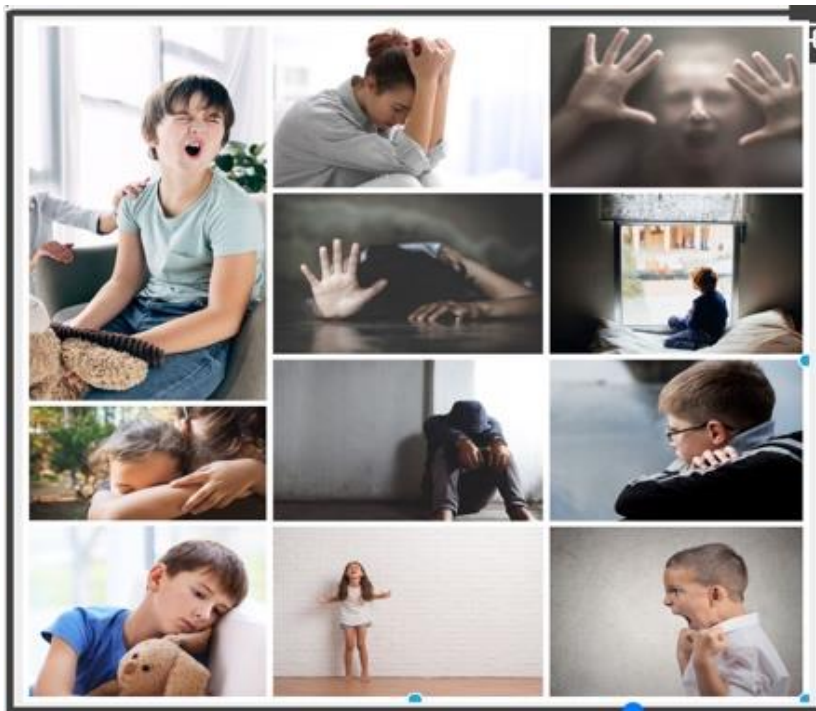
Da dies nicht zielführend ist und die herausfordernden Verhaltensweisen oftmals sogar verstärkt, statt sie zu reduzieren, führt der Weg in vielen Fällen zu Aufenthalt in der Psychiatrie oder zur Heimunterbringung autistischer Menschen.

Der Leidensweg von Autist*innen und Angehörigen ist zumeist viel zu lang, bevor es wirklich adäquate Hilfe gibt, was in vielen Fällen zu schweren Traumatisierungen führt oder führen kann.

2. Ursachen für herausforderndes Verhalten

Die Ursachen für sogenannte herausfordernde Verhaltensweisen sind vielfältig und es bedarf einiges an Hintergrundwissen, um diese Verhaltensweisen zu verstehen und adäquat darauf zu reagieren. Auf einen Nenner heruntergebrochen ist herausforderndes Verhalten immer als Kommunikation / Kommunikationsversuch zu verstehen. Oben beschriebenes Verhalten tritt unter anderem auf bei:

- Stress und Überforderung jeglicher Art (z.B. visuelle, akustische, taktile, olfaktorische Reizüberflutung),
- wenn die Anforderungen durch das Umfeld zu hoch sind,
- bei massiver Unterforderung (z.B. nonverbale Autist*innen, die kognitiv nicht gefördert werden),
- bei emotionaler Belastung,
- bei ungeeigneter und nicht verständlicher Kommunikation, d.h. dass in einer Art und Weise mit Autist*innen kommuniziert wird, die sie nicht verstehen können,
- bei fehlenden Kommunikationsmöglichkeiten, besonders bei nonverbalen Autist*innen oder bei selektivem Mutismus
- bei traumatisierten Autist*innen: Trigger, also negativ verknüpfte Reize von außen (z.B. Gerüche, Geräusche, Bewegungen) oder in Form von Gedanken



Dies sind nur einige Faktoren, die zu herausfordernden Verhaltensweisen führen können. All diese Verhaltensweisen sind der Versuch, dem Umfeld mitzuteilen, dass „etwas nicht stimmt“. Adäquate Wege, dies zu kommunizieren, sind in diesen Fällen noch nicht vorhanden. Leider ist es so, dass diese Verhaltensweisen meist als aggressiv gehandelt werden und der Versuch, sich in bestimmten Situationen mitzuteilen, oft nicht als Kommunikation erkannt wird. Oft sieht ein*e

Autist*in keine andere Möglichkeit, belastende Situationen zu beenden oder für sich erträglich zu machen, weil er / sie häufig erfahren musste, dass er / sie nicht verstanden wird und nur mit massiven Mitteln Gehör findet oder in Ruhe gelassen wird.

Beispielsweise möchte sich ein autistisches Kind/ ein Erwachsener durch Zwicken oder Beißen mehr Raum verschaffen, wenn andere Personen zu sehr in den persönlichen Distanzradius eindringen und Unmutsäußerungen (z.B. knurren, lautieren) einfach ignoriert werden. Es lernt aus der Erfahrung: wenn es zubeißt oder zwickt, dann bekommt es Raum, weil die Person zurückschreckt. Seine Bemühungen, dies lautäußerlich zu tun, wurden zuvor ignoriert. Der Umgang, der mit diesen Verhaltensweisen mangels Wissens praktiziert wird, führt in den meisten Fällen zur wiederholten Eskalation und zur Verfestigung von eben dem Verhalten, das man eigentlich abbauen bzw. reduzieren möchte.

Leider wird häufig schon autistisches Verhalten an sich, als herausfordernd betrachtet, obwohl dieses Verhalten zweckdienlich ist, wie z.B. lautes Schreien oder sich die Ohren zuhalten bei großem Lärm, was dann als Verweigerung betrachtet wird. Oder ein autistisches Kind, das regelmäßig aus dem Klassenzimmer flüchtet, wird als unkooperativer Verweigerer betrachtet. Kaum verstanden wird, dass diese und ähnliche Verhaltensweisen reine Schutzmechanismen sind, um das überreizte Nervensystem zu beruhigen und nicht in eine noch größere Überforderung zu geraten.



3. Wo wir ansetzen und Hilfe bieten

Einer unserer zentralen Bausteine ist die Vermittlung des „unaufgeregten Umgangs“. Der Weg dorthin umfasst viele Schritte, die wir individuell abstimmen und aufbauen.

- Aufklärung über Autismus generell.
- Geeignete Kommunikation: wie kommuniziert man auf „autistische Weise“ mit seinem Kind. Bezugspersonen können mit unserer Hilfe lernen, wie man klar und eindeutig autistisch kommuniziert, wie man Handlungen aufgliedert, um Autist*innen handlungsfähig zu machen, wie man visuelle Hilfen gestalten und anbieten kann. Hierzu gehört auch die Beratung zu Kommunikationshilfen.
- Im Gespräch wird erörtert, welche Problematik vorhanden ist und ein individuelles Vorgehen abgestimmt. Wichtig ist hier auch, wo im Spektrum sich das Kind jeweils befindet und wo Hilfe ansetzen kann.
- Wir unterstützen dabei, die Motivation, die hinter herausfordernden Verhaltensweisen steckt, herauszufinden und Muster zu entdecken. Dies ist oft ein wichtiger Baustein, um die Verhaltensweisen zu verstehen und einen angemessenen Umgang mit ihnen zu finden.

- Um autistische Kinder wie Erwachsene nicht zu irritieren und den Alltag nicht durcheinanderzubringen, arbeiten wir fast immer digital. Auf diese Weise können wir uns ein reales Bild über alltägliche Situationen verschaffen und direkte Hilfestellung geben, ohne dabei jedoch das Kind/ den Erwachsenen zu belasten. Eltern und Kind werden so direkt begleitet. Natürlich ist auf ein Realkontakt unsererseits jederzeit möglich, wenn Eltern und Kind dies möchten.
- Durch Aufklärung und Erklärungen der autistischen Logik und Wahrnehmung unterstützen wir Eltern und Fachpersonen dabei, die Verhaltensweisen der Kinder zu verstehen und dementsprechend zu reagieren. So können bereits im Vorfeld oftmals schon Situationen, die dem Autisten / der Autistin enormen Stress verursachen, entspannt oder gar verhindert werden und sich dementsprechend die bisherigen Verhaltensweisen reduzieren.
- Wir zeigen auf, wie der unaufgeregte Umgang funktioniert. Dabei setzen wir auf Deeskalation. Wird ein Kind sehr laut, wird seine jeweilige Bezugsperson leiser. Fühlt sich ein Kind bedrängt und reagiert mit beißen oder zwicken, dann tritt die Bezugsperson einen Schritt zurück. Wird das Kind sehr aufgereggt und hat enormen Stress, bleibt die Bezugsperson ruhig und schafft keinen zusätzlichen Stress. Dies zieht sich durch den kompletten Umgang mit dem Kind, um herausfordernde Verhaltensweisen überflüssig zu machen.
- Wir helfen, Stressoren zu identifizieren und möglichst abzustellen. Oftmals sind es schon Kleinigkeiten, die hilfreich sind, wie z.B. der Austausch von brummenden Glühbirnen, das Entfernen stark reflektierender Gegenstände, Ruhezeiten und Strukturen.
- Ein wichtiger Punkt ist auch, die Resilienz der Eltern zu stärken und sie zu informierten und zu starken Eltern zu machen. Sie werden so in die Lage versetzt, Experten für ihre Kinder zu werden und sich für sie einzusetzen.
- Die Einbeziehung des weiteren Umfeldes, wie z.B. Schule, Kindergarten, Jugendamt, kann über Fortbildungen / Seminare erfolgen, aber auch im Gespräch.
- Die Begleitung und Beratung von Bezugspersonen und dem gesamten Umfeld ist ein langfristiger Prozess. Zum einen benötigen Autist*innen meist längere Zeit, um Vertrauen zu fassen und mit Fremden in Kontakt zu gehen. Zum anderen wollen wir längerfristig für Fragen zur Verfügung stehen, so dass wir jederzeit kontaktiert werden können, wenn Situationen entstehen, die Bezugspersonen, aber eben auch Mitarbeiter in Schulen, Kindergarten, Werkstatt usw., vor Herausforderungen stellen. Auf diese Weise werden Bezugspersonen sicherer, können sich regelmäßig Rückmeldung holen und fühlen sich nicht allein gelassen.
- Die Vermittlung zwischen Eltern und Fachpersonen ist ein Punkt, der uns sehr wichtig ist. Oftmals fühlen Eltern sich im Gespräch mit Fachpersonen unterlegen, Bedürfnisse

des Kindes sind aus Elternsicht manchmal schwer zu vermitteln. Und auch umgekehrt ist es für Fachleute oftmals schwierig, den Eltern zu vermitteln, wo es „hakt“.

- Regelmäßiger Austausch mit Autist*innen, ist ein enormer Mehrwert für alle Beteiligten. So wird kein Aspekt übersehen, verschiedene Sichtweisen können einfließen und auch die mentale Verfassung der Beratenden wird gesichert.
- Wichtig sind uns die Wünsche und Bedürfnisse der Autist*innen.
- In einem akzeptierenden Umfeld können Autist*innen ihr Potenzial erst richtig entfalten, da erst dann ausreichend Ressourcen zur Verfügung stehen. Viel zu viele Autist*innen werden kognitiv völlig unterschätzt, da ein ungeeignetes Umfeld ihnen weder die Möglichkeit bietet, noch die nötigen Energien dafür aufgebracht werden können. Viele mögen erstaunt sein, was so alles in Autist*innen schlummert, wenn sie sich sicher und akzeptiert fühlen. So mag man über das umfangreiche Wissen auf bestimmten Gebieten überrascht werden, über ein rasend schnelles Lerntempo, das scheinbar mit einem Mal freigesetzt wird oder auch erst wirklich verstehen, wie hochempathisch Autist*innen auf ihr Umfeld reagieren und die Stimmung ihrer Bezugspersonen widerspiegeln. Der ausgeprägte Blick für Details macht viele Autist*innen zu hervorragenden Analytikern, die kreative Lösungswege entwickeln. Und zu guter Letzt sollte doch noch betont werden, dass autistische Verhaltensweisen, wie Hände flattern, Köperschaukeln, summen usw. doch eher als Fähigkeit betrachtet werden sollten: die Fähigkeit, Stress und Überlastung zu erkennen und sich selbst wieder zu regulieren.
- Im Laufe der Zeit hat sich gezeigt, dass es selten nur um das herausfordernde Verhalten geht und das Problem deswegen es entstand. Sondern vielfältige Schwierigkeiten gegeben sind und diese leider oft, über lange Zeit nicht bemerkt wurden.

Unaufgeregter Umgang

12 Verhaltensweisen, die dazu beitragen, das Erregungsniveau einer Person zu senken.
nach Bo Hejlskov Elvén in: Herausforderndes Verhalten vermeiden, Tübingen 2015

Reagiere ruhig

Wenn du dich aufregst,
kannst du niemandem helfen.
Reguliere dich.
Atme bewusst
ein und aus.



Vermeide Blickkontakt

Blickkontakt ist Stress.
Schau woanders hin.
Fordere die Person
nicht auf, dir in die
Augen zu schauen.



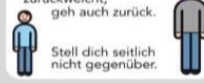
Vermeide Berührungen

Wenn es sein
muss, lenke
Bewegungen
um und lass
wieder los.



Halte Abstand

Wenn die Person
zurückweicht,
geh auch zurück.
Stell dich seitlich
nicht gegenüber.



Demonstriere keine Stärke

Mach dich
nicht groß,
spann keine
Muskeln an.



Setz dich hin

Du nimmst weniger Raum ein.
Deine Muskeln sind entspannt.
Du wirkst ruhig.
Aber: bleibe mobil,
bring dich nicht
in Gefahr!



Sprich ruhig

Schrei nicht.
Sprich ruhig.
Sprich nicht über
das Verhalten,
sondern über
etwas anderes.



Billard-Trick

Sprich mit
jemand anderem
über etwas,
das die Erregung
senken kann.



Gib nach

Bestehe
nicht auf
irgendetwas!
Pass die
Anforderungen an.



Tausche

Dein Kollege
kann die
Situation
vielleicht
entspannen.



Warte

Lass der Person
Zeit, sich selbst
wieder unter
Kontrolle
zu bekommen.



Lenke ab

Spiel was,
lies eine Geschichte vor,
lade zum Spaziergang ein,
biete einen Schokoriegel an.
Keine Angst,
das ist kein Verstärker!
So leicht lernt niemand!

