

Covid-19

Umgang mit einer außergewöhnlichen Situation

Ideen für Kinder und Jugendliche mit Autismus-Spektrum-Störung

Liebe Eltern, liebe Angehörige,

Menschen mit Autismus-Spektrum-Störung (ASS) haben in der Regel ein hohes Bedürfnis nach Struktur und Vorhersehbarkeit. Unerwartete Ereignisse und Veränderungen aller Art stellen so oftmals eine Herausforderung dar. Aufgrund der aktuellen Situation fallen für viele Kinder und Jugendliche mit einer ASS jedoch bekannte Strukturen und Routinen weg, die sonst im Alltag Sicherheit und Orientierung bieten. Dies kann zu erhöhter Anspannung, einem stärkeren Stresserleben sowie vermehrtem herausforderndem Verhalten (zwanghafte Verhaltensweisen, (Auto-)Aggression, ängstlichem Verhalten etc.) führen.

In diesem Dokument finden Sie einige Anregungen, um mit dieser veränderten Situation umzugehen. Für alle Empfehlungen beachten Sie bitte, dass innerhalb des Spektrums unterschiedliche Symptome, aber auch unterschiedliche Ressourcen sowie Vorlieben bestehen. Wählen Sie daher von den Vorschlägen bitte diejenigen aus, die für Ihr Kind passend sind und sprechen Sie sich im Zweifel mit Ihren Bezugstherapeuten telefonisch ab, falls Sie dazu Fragen haben.

Rituale, die das Miteinander oder auch den Tagesablauf regeln, tragen erheblich zur Stabilisierung und zur Entspannung vieler Menschen mit einer ASS bei. Behalten Sie daher in herausfordernden Zeiten, in denen eine Abweichung vom üblichen Alltagsablauf ohnehin schon besteht, möglichst viel bereits Bekanntes bei und greifen Sie auf sicherheitsgebende Rituale und Routinen zurück. Damit sind Abläufe oder Handlungen gemeint, die dem Menschen mit ASS Orientierung, Vorhersagbarkeit oder einfach ein gutes Gefühl vermitteln.

Hilfreiche Rituale oder Abläufe beziehen sich z.B. auf Essenssituationen, Schlafensrituale, Hausaufgabenabläufe etc. Berücksichtigen Sie nach Möglichkeit dabei auch bestimmte Tageszeiten zu denen sonst eine Aktivität auch immer stattgefunden hat, um den üblichen Tagesrhythmus weitgehend beizubehalten.

Um die aktuelle Situation mit einem Kind oder Jugendlichen mit einer ASS bestmöglich zu bewältigen, haben wir für Sie ein paar Tipps für den Alltag zusammengestellt. Manches passt vielleicht gut zu Ihrem Kind/Jugendlichen, anderes eher nicht. Vielleicht bekommen Sie durch die folgende Liste aber auch noch eigene Ideen.

1. Zeitliche Strukturierung:

Kinder und Jugendliche aus dem Autismus-Spektrum finden sich im Alltag oft besser zurecht, wenn sie wissen, was wann passiert, was wann von ihnen erwartet wird oder wie lange etwas dauert. Dabei ist es hilfreich den Tag, oder zumindest Abschnitte davon, zu planen und für das Kind/den Jugendlichen zu visualisieren:

Tagespläne etablieren: Welche Struktur benötigt Ihr Kind?	<ol style="list-style-type: none">1. Wie kleinschrittig oder grob sollte die Planung sein? → <u>Grobe Struktur:</u><ul style="list-style-type: none">- Visualisieren Sie die wichtigsten Orientierungspunkte des Tages- Zum Beispiel: Frühstück, Spielen, Spaziergang, Mittagessen... → <u>Kleinschrittige Struktur:</u><ul style="list-style-type: none">- Visualisieren Sie bei Bedarf kleinschrittiger- Zum Beispiel: Aufstehen, Anziehen, Frühstück, Zähne putzen...2. Welche Art der Visualisierung passt zu Ihrem Kind?<ul style="list-style-type: none">- Fotos, Bilderkarten mit Aktivitäten- gemalte Pläne- geschriebenen Pläne
Zeiträume visualisieren: Welche zeitliche Orientierung hilft Ihrem Kind?	<ol style="list-style-type: none">1. Verwenden Sie Hilfsmittel, um die Dauer von Aktivitäten für Ihr Kind vorhersehbar zu machen<ul style="list-style-type: none">- Zum Beispiel: Sanduhren, Timer, Uhren, Apps...2. Achten Sie dabei darauf die Zeitabschnitte so zu verwenden, dass Ihr Kind sie gut nutzen kann (weder zu lang noch zu kurz).

2. Räumliche Strukturierung:

Unterschiedliche räumliche Bereiche sollten klar voneinander abgegrenzt werden (z.B. Essbereich, Arbeitsplatz, Spielecke, Schlafplatz). Dies kann z.B. durch Möbelstücke (z.B. Regale oder Raumteiler), Vorhänge, Klebestreifen, farbliche Kennzeichnung erfolgen. Der Arbeitsplatz für die Hausaufgaben sollte möglichst reizarm gestaltet werden, um nicht zu stark abzulenken (z.B. kann die Sicht aus dem Fenster ablenken, es sollten ausschließlich Arbeitsmaterialien auf dem Tisch liegen, Spielsachen erst nach den Hausaufgaben benutzt werden oder als Belohnung für „Etappenziele“). Achten Sie hierbei aber darauf, die ggf. notwendigen Veränderungen anzukündigen und nicht alles auf einmal zu verändern.

3. Strukturierung von Tätigkeiten:

Damit Ihr Kind Tätigkeiten selbstständig erledigen kann und so auch beim Familiengeschehen mitwirken kann, ist es hilfreich, einzelne Arbeitsschritte zu visualisieren (z.B. Kakao machen: hierfür können die notwendigen Dinge und die einzelnen Arbeitsschritte fotografiert oder aufgemalt werden und dann zur Orientierung in Form eines Ablaufplans mit einer festen Reihenfolge vorgelegt werden. Alternativ

kann eine solche Planung auch geschrieben werden, wenn das Kind dies schon nutzen kann.)

Auch Hausaufgabensituationen können damit gut *strukturiert* werden (Mäppchen/Hefte rausholen, mit einem Schulfach beginnen, Aufgaben erledigen, nach Beendigung wieder wegräumen, etc.). Beachten Sie bei der Hausaufgabensituation auch, dass Motivieren langfristig wirksamer und für das Miteinander auch viel angenehmer ist als Bestrafen. Wenn Sie Hausaufgaben visuell mit ihrem (oder für Ihr) Kind vorplanen, z.B. mit einer To-do-Liste oder einem Bilderkartenplan, dann planen Sie am Ende eine schöne Aktivität als Belohnung ein. Und loben Sie Ihr Kind auch schon für kleine Erfolge!

4. Entspannung:

Gerade in stressigen Zeiten ist Entspannung wichtig. Planen Sie daher Aktivitäten zur Entspannung gezielt in den Tagesablauf Ihres Kindes ein. Auch die umgrenzte Beschäftigung mit Sonderinteressen kann stabilisierend sein. Entspannung wird manchmal erreicht durch sehr ruhige Tätigkeiten wie z.B. langsame Musik hören, ein Bad nehmen, einen „Bodyscan“ durchführen etc. Manchmal ist es aber auch hilfreich Anspannung körperlich wieder loszuwerden, z.B. durch Hüpfen, „Hampelmänner“ oder den Einsatz von Quetschbällen oder Kissen. Siehe hierzu auch Punkt 5.

Sie kennen Ihr Kind am besten und wissen, was es mag 😊

Weitere Ideen zur Entspannung finden Sie in der „*Ideensammlung*“.

5. Bewegung:

Ebenso wichtig für Sie und Ihr Kind ist regelmäßige, körperliche Bewegung. Gehen Sie täglich mit Ihrem Kind an die frische Luft (unter Berücksichtigung der Vorgaben zu Kontakteinschränkungen etc.). Je nach Kind eignen sich Orte, an denen das Kind auch mal rennen kann wie z.B. im Wald. Finden Sie zudem akzeptable Bewegungsmöglichkeiten in der Wohnung.

Weitere Ideen für Bewegungsmöglichkeiten finden Sie in der „*Ideensammlung*“.

6. Beschäftigung:

Für Menschen mit Autismus kann „freie Zeit“ einerseits erholsam, manchmal aber auch überfordernd sein. Planen Sie daher aktiv Beschäftigungen/Aktivitäten ein, in einem für Ihr Kind passenden Ausmaß. Sie können Ihr Kind auch zwischen Möglichkeiten auswählen lassen, wenn es das schon kann. Manchmal ist es leichter, wenn zwei Alternativen vorgegeben werden („Möchtest du puzzeln oder malen?“). Wenn möglich, behalten Sie die bekannte Schul- bzw. Kita-Struktur bei: Vormittags üben (Hausaufgaben, kleine Übungen, Lernspiele etc.), nachmittags Freizeitprogramm.

7. Selbstfürsorge:

Auch für Eltern ist ein solch veränderter Alltag mit reduzierten Kontakten eine Herausforderung. Nutzen Sie Zeiten, in denen Ihr Kind kurzzeitig beschäftigt ist (z.B. TV schauen, Mittagsschlaf) ganz bewusst für sich!

Weitere Ideen zur Selbstfürsorge finden Sie in der „*Ideensammlung*“.

Ideensammlung für Aktivitäten:

Wahrnehmungsspiele:

- Lichtspiele (mit Taschenlampen etc.)
- Massagen
- Verschiedene Materialien ertasten (Holz, Gummi, Schwamm...)
- Kneten
- Fingerfarben
- Seifenblasen pusten und fangen
- Sand oder Erde in einer Kiste zum Fühlen
- Luftballons aufpusten und fliegen lassen
- Luftballons füllen und befühlen (z.B. mit Sand, Reis, Erbsen etc.)
- Matschen (z.B. Sand mit Wasser in einer Kiste)
- Baden in der Badewanne mit viel Schaum
- Hörspaß: Tupperdosen mit kleinen Gegenständen füllen und schütteln (z.B. Erbsen, ungekochte Nudeln etc.)
- Schütten und Gießen: Wasser, Erbsen, Sand und co. in Bechern hin- und herschütten

Kochen & Backen:

- Gemeinsam einen Kuchen backen
- Einen Smoothie mixen
- Obstsalat zubereiten
- Pudding anrühren
- Popcorn selber machen (Mikrowelle oder mit Maiskörnern im Topf)
- Pfannkuchen oder Waffeln machen

Sport und Bewegung:

- Rennen
- Hüpfen (Trampolin)
- „Hampelmann“ machen
- Schaukeln
- Fangen spielen
- Ball werfen / kicken
- Klatschspiele
- Kletterparcours bauen mit Decken und Kissen etc.
- Bälle in eine Kiste werfen oder quetschen
- Roller oder Fahrrad fahren

Kreativ:

- Malen
- Basteln
- Straße mit Kreide bemalen
- Singen und Tanzen (z.B. Bewegungslieder)
- Blumen pflanzen
- Verkleiden
- Auf Töpfen oder Schüsseln Trommel spielen
- Zaubertricks machen

Entspannung:

- Musik hören

- Geschichte vorlesen
- Höhlen bauen und darin verstecken (z.B. Decke über Tisch)
- In eine Lavalampe schauen
- Aber auch die Aktivitäten aus Sport und Bewegung

Spiele:

- Regelspiele
- Puzzle
- Lernspiele (auch Apps)
- Kartenspiele
- Dinge sortieren nach verschiedenen Eigenschaften (Farbe, Größe etc. z.B. Wäscheklammern, Stifte...)
- Rätsel aus dem Internet (Sudoku etc.)
- Verstecken in der Wohnung
- Ratespiele (Tiere nachmachen, die die anderen erraten müssen, „ich sehe was, was du nicht siehst“, Pantomime etc.)

Außerdem:

- Quatsch machen (z.B. Grimassen ziehen, mit oder ohne Spiegel)
- Kitzelspiele

Kleine Selbstfürsorge für Eltern:

- Mit Freunden telefonieren, auch gerne mit Facetime oder anderen Videoanrufen
- Lieblingsmusik hören
- Ein paar Seiten im Lieblingsbuch lesen
- Ein Hörbuch oder Radio hören (z.B. bei Arbeit im Haushalt)
- Kurze Meditation (auch als App)
- 5-Minuten Kaffee
- Zeitschrift lesen
- Warme Dusche
- In der Sonne sitzen
- Kurzer Spaziergang alleine
- Yogaübung oder Krafttraining (Youtube)
- Wenn möglich Aufgaben mit dem Partner/der Partnerin abwechseln und sich aktiv ein paar Minuten alleine gönnen
- News aus den Medien dosieren und auf vertrauenswürdige Quellen beschränken
- Tief durchatmen und Lächeln nicht vergessen ☺