



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

CHRISTINE PREISSMANN

Mit Autismus leben

Eine Ermutigung

Klett-Cotta



Die digitalen Zusatzmaterialien haben wir zum Download auf www.klett-cotta.de bereitgestellt. Geben Sie im Suchfeld auf unserer Homepage den folgenden Such-Code ein: **OM86127**

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2020 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlaggestaltung: Wallbaum/Weiß Freiburg

Unter Verwendung eines Fotos von © nito – stock.adobe.com

Gesetzt in den Tropen Studios, Leipzig

Gedruckt und gebunden von Kösel, Krugzell

ISBN 978-3-608-86127-3

Datenkonvertierung: Tropen Studios, Leipzig

Printausgabe: ISBN 978-3-608-86127-3

E-Book: ISBN 978-3-608-11601-4

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20443-8

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

Inhalt

Der Beginn – ein Vorwort	9
Autismus – was ist das?	11
Symptome und Auffälligkeiten	12
Häufigkeit	14
Ursachen	14
Verlauf und Diagnostik	15
Das Vorschulalter	17
Routinen und Rituale	17
Spielverhalten und abweichende Interessen	19
Kindergarten	21
Bedürfnis nach Struktur und Vorhersehbarkeit	23
Um Hilfe bitten	24
Probleme beim Sprachverständnis	25
Strategien, Wege und mögliche Lösungen	26
Die Schulzeit – »die schlimmste Zeit meines Lebens«	33
Die Mitschüler	33
Lernen	35
Struktur	36
Inklusion	36
Den Übergang begleiten	39
Hilfe für Querdenker	41
Strategien, Wege und mögliche Lösungen	42
Eltern und Angehörige	48
Strategien, Wege und mögliche Lösungen	49

Das Erwachsenwerden – anstrengend für alle	54
Eine Frau werden	60
Strategien, Wege und mögliche Lösungen	62
Die Autismus-Diagnose – eine Erklärung für das Anderssein	66
Wie geht es nach der Diagnose weiter?	67
Wer soll Bescheid wissen?	68
Schwerbehindertenstatus	69
Strategien, Wege und mögliche Lösungen	70
Therapien und individuelle Hilfen	76
Psychotherapie	76
Ergotherapie	79
Selbsthilfearbeit	81
Strategien, Wege und mögliche Lösungen	82
Das Studium – noch immer anders als die anderen	87
Kontakte zu den Kommilitonen	88
Struktur und Organisation	90
Offenheit im Hinblick auf die Diagnose	92
Strategien, Wege und mögliche Lösungen	92
Arbeit und Beruf	97
Kontakt zu den Kollegen	98
Motivation und Interesse	100
Produktivität als Maßstab?	101
Strategien, Wege und mögliche Lösungen	101
Häufige Auffälligkeiten im Erwachsenenalter	105
Strategien, Wege und mögliche Lösungen	109

Freundschaft und Partnerschaft –	
»Das wäre mein größtes Glück«	112
Was fehlt? – Freundschaft	114
Partnerschaft	116
Strategien, Wege und mögliche Lösungen	120
Lebensträume und -realitäten	127
Strategien, Wege und mögliche Lösungen	129
Gesundheit und Krankheit	131
Gesunde Lebensführung	131
Motorische Auffälligkeiten und Sport	132
Depressionen	136
Arztbesuche	138
Klinikaufenthalte	140
Strategien, Wege und mögliche Lösungen	142
Wahrnehmungsbesonderheiten	149
Überempfindlichkeiten und Reizüberflutung	149
Unterempfindlichkeiten	153
Detailwahrnehmung	155
Strategien, Wege und mögliche Lösungen	155
Wohnversuche – und allmähliche Lösungen	159
Strategien, Wege und mögliche Lösungen	161
Urlaub und Reisen	163
Als Autistin ans Ende der Welt –	
meine Traumreise in die Antarktis	164
Strategien, Wege und mögliche Lösungen	166

Anforderungen des Alltags und Freizeit gut gestalten	168
Einkaufen	168
Gäste einladen	170
Friseurbesuch	171
Mobilität	172
Freizeitgestaltung – »ich wirke falsch«	174
Strategien, Wege und mögliche Lösungen	176
 Leben mit Autismus – ein Nachwort	
und eine Ermutigung	184
Kreativität und Authentizität	184
Strategien, Wege und mögliche Lösungen	186

Der Beginn – ein Vorwort

Zu Beginn der 1970er-Jahre wurde ich als erstes von drei Kindern meiner Eltern in einer hessischen Kleinstadt geboren – in eine Welt, die mir auch heute noch, im bereits mittleren Erwachsenenalter, über weite Strecken fremd ist. Inzwischen kann ich mein Leben genießen, doch bis zu diesem Punkt war es ein weiter Weg, der noch immer zahlreiche Hürden bereithält.

Größtenteils aber habe ich meinen Platz im Leben gefunden und möchte mithelfen, eine solch ruhige, befriedigende und durchaus auch glückliche Situation ebenso für andere Menschen im Autismus-Spektrum zu erreichen. Deshalb freue ich mich sehr über die Möglichkeiten, die mir in diesem Bereich gegeben sind, meine Vorträge und Publikationen und darüber, nun auch eine eigene Autismus-Sprechstunde in unserer Klinik anbieten zu dürfen. Dort konnte ich bereits zahlreiche Betroffene und Angehörige beraten und ermutigen.

Das vorliegende Buch richtet sich an Menschen im Autismus-Spektrum, ihre Angehörigen und alle, die mit autistischen Menschen arbeiten. Es enthält sowohl eigene Erfahrungen als auch allgemeine Hilfen für die unterschiedlichen Lebensbereiche und Anforderungen. Vieles davon sind Antworten auf die zahlreichen Fragen, die mir im Rahmen meiner Aktivitäten immer wieder gestellt werden. Mein Buch ist deshalb ebenso ein Erfahrungsbericht wie eine Sammlung möglicher Lösungen, Strategien und Wege. Es soll dazu ermutigen, die individuell passende Unterstützung zu finden und vor allem nicht aufzugeben. Es sind immer Hilfen möglich, um ein erfülltes Leben führen zu können – auch mit einer eigenen Autismus-Diagnose oder als Angehöriger eines betroffenen Menschen.

Ich wünsche Ihnen alles Gute und bedanke mich sehr bei den Menschen, die mir dabei helfen: meinen lieben Eltern und meinen Therapeutinnen aus Psycho- und Ergotherapie, die mich bereits seit vielen

Jahren unterstützen. Vielen herzlichen Dank! Und ein herzliches Dankeschön auch an Frau Dr. Treml vom Verlag Klett-Cotta für die Hilfe bei der Realisierung dieses Buchprojekts.

Darmstadt, im September 2019

Christine Preißmann