|  |
| --- |
| Nanna Lanz |
| Peer-Beratung von Autist\*innen für Autist\*innen |
| Darstellung aus der Innensicht und Erfahrung |

|  |
| --- |
| Hausarbeit für die Peer 21. Peer-Counseling-Weiterbildung bei Bifos/ISL  26.3.2022 |

Inhaltsverzeichnis

[1. Einleitung 2](#_Toc104717051)

[2. Wahrnehmungsbesonderheiten aus der Innensicht 2](#_Toc104717052)

[3. Peer-to-Peer-Beratung von Autist\*innen für Autist\*innen 4](#_Toc104717053)

[3.1. Warum eine Förderung von Peer-to-Peer Beratung von und für Autist\*innen notwendig ist 4](#_Toc104717054)

[3.2. Rahmenbedingungen 5](#_Toc104717055)

[3.3. Durchführung der Beratung 6](#_Toc104717056)

[3.5. Beratung Angehöriger 8](#_Toc104717057)

[3.6. Beratung nichtsprechender Autist\*innen 9](#_Toc104717058)

[3.8. Beratung von Heimbewohner\*innen 10](#_Toc104717059)

[4. Verschiedene Beratungsmethoden 11](#_Toc104717060)

[4.1. Personenzentrierte Beratung und Autismus 11](#_Toc104717061)

[4.2. Systemische Beratung und Autismus 11](#_Toc104717062)

[5. Berater\*innen 12](#_Toc104717063)

[5.1. Autist\*innen als Berater\*innen 12](#_Toc104717064)

[5.2. Angehörige als Berater\*innen 14](#_Toc104717065)

[5.3. Berater\*innen ohne persönlichen Bezug zu Autismus 14](#_Toc104717066)

[6. Behinderungsübergreifende Beratung 14](#_Toc104717067)

[7. Fazit 15](#_Toc104717068)

# 1. Einleitung

Mit dieser Ausarbeitung möchte ich die Beratung von Autist\*innen[[1]](#footnote-1) thematisieren. Hier soll die Wichtigkeit einer Beratung von Peer zu Peer beleuchtet werden, damit eine moderne, zielgerichtete Beratung auch für Autist\*innen etabliert wird. Diese Arbeit ist nicht als wissenschaftliche Abhandlung zu verstehen, sondern beruht auf meiner Innensicht als Betroffene, meinem Erfahrungswissen als Beraterin und dem Austausch über die Thematik, den ich mit Autist\*innen, deren Angehörigen und Berater\*innen erleben durfte.

Bereits im Jahre 1972 wurde das erste Zentrum für Selbstbestimmtes Leben in Berkeley/USA gegründet. Inzwischen bestehen 300 solcher Zentren in den USA. In diesen Zentren arbeiten und leiten Behinderte selbst. Dies alles konnte nur durch den unermüdlichen Einsatz von Aktivist\*innen verwirklicht werden. In Deutschland wurde erst 1986 das erste Selbstbestimmt Leben Zentrum in Bremen gegründet.

Auch in der UN-Behindertenrechtskonvention[[2]](#footnote-2), die seit 2009 auch in Deutschland in Kraft getreten ist, wurde verankert, dass durch eine Förderung von Peer-Counseling ein selbstbestimmtes Leben Behinderter Ziel sein sollte. Leider wurde dies im Hinblick auf Peer-to-Peer-Beratung durch Autist\*innen für Autist\*innen bis jetzt nur wenig umgesetzt. Nun ist es an der Zeit, eine Umsetzung von Peer-Counseling und Selbstbestimmung auch für Autist\*innen zu verwirklichen.

# 2. Wahrnehmungsbesonderheiten aus der Innensicht

Oberflächlich fällt oftmals das von der „Norm“ abweichende Verhalten bei Autist\*innen auf, die Ursachen sind in der Regel für Außenstehende unsichtbar. Jedes Verhalten hat jedoch seinen Grund. Autismus ist meist von Wahrnehmungsbesonderheiten geprägt, diese können individuell sehr verschieden sein. Doch es gibt auch viele Gemeinsamkeiten, vor allem in Subgruppen. Es ist schwierig, sich intuitiv in die Wahrnehmung autistischer einzufühlen. Oft besteht eine Hochsensibilität gegenüber Sinneswahrnehmungen, Eindrücke werden intensiver wahrgenommen. Reize werden weniger automatisch ausgefiltert und strömen deshalb unsortiert ins Gehirn. Dadurch wird zu viel auf einmal bewusst wahrgenommen. Reize, die andere durch neurotypische[[3]](#footnote-3) Filtersysteme automatisch und unbewusst verarbeiten, müssen also bewusst verarbeitet werden. Das vulnerable Sinnessystem reagiert höchstempfindlich auf Sinnesreize. Eindrücke, die Neurotypische oftmals unbewusst aussortieren, können als schmerzhaft empfunden werden. Die als zu heftig empfundenen Eindrücke können als bedrohlich wahrgenommen werden, auch wenn sie eigentlich harmlos sind.

Untersuchungen ergaben eine ungewöhnliche Vernetzung im Gehirn. Oftmals sind benachbarte Areale im Gehirn sehr stark vernetzt und entfernte eher schwach. Es besteht eine erhöhte Zahl von Nervenzellen und Verbindungen im Gehirn.

Das bedeutet, dass Handlungen, die bei anderen automatisiert erfolgen, bewusst ausgeführt werden müssen. Die Kommunikation zwischen Kopf und Körper gestaltet sich dadurch aufwändiger. Dies erfordert mehr Anstrengung. Daraus resultiert die besondere Handlungsplanung:

„Wenn C. am Abendessenstisch sagt: "Krieg ich mal den Brotkorb?" dann weiß ich zwar, dass ich ihm den Brotkorb geben sollte, weil ich von meinem Platz aus am besten rankomme, aber ich muss erst nachdenken, wie ich bewirken kann, dass ich nicht mehr mein Messer oder mein Getränk in der Hand habe, sondern den Brotkorb. Wenn ich zum Beispiel gerade trinke und den Brotkorb nehmen will, um ihn C. zu geben, dann merke ich erstmal, dass das nicht geht und ich nicht darauf komme, was ich machen soll. Dann merke ich, dass es nicht geht, weil ich ja meinen Krug mit Saft in der Hand halte. Dann muss ich darauf kommen, dass dieses Problem zu lösen ist, indem ich den Krug hinstelle, aber vorsichtig, ohne etwas zu verschütten. Dazu muss ich erst einmal zu trinken aufhören. Bis ich mir diesen ganzen komplizierten Handlungsablauf ausgedacht habe, meine Körperhaltung geändert und den Krug auf den Tisch gestellt habe, ist Papa oft schneller und hat C. den Brotkorb schon gegeben.“[[4]](#footnote-4)

In manchen Fällen kann auch eine Unterempfindlichkeit gegenüber Reizen oder eine Kombination aus Über- und Unterempfindlichkeit gegenüber Sinneseindrücken in verschiedenen Sinneskanälen vorliegen. Sinneseindrücke werden zuweilen zu schnell oder verzögert verarbeitet, auch eine Mischung aus beidem ist möglich. Aufgrund der vulnerablen Sinneskanäle und der besonderen Verknüpfung im Gehirn können die einzelnen Wahrnehmungselemente nicht sinnvoll miteinander verknüpft werden (zentrale Kohärenz), dann wird es schwierig, einen Gesamtüberblick mit Zusammenhängen zu erkennen. Die Folge kann eine Fokussierung auf Details sein. Auch können die einzelnen Sinnesreize durcheinandergeraten, so dass die einzelnen Wahrnehmungen vermischt und nicht mehr auseinanderdividiert werden können. Durch eine Flut an einströmenden Eindrücken entstehen Chaos im Kopf und Panik. So werden Orientierungslosigkeit, Ohnmachtsgefühle und Schmerz ausgelöst. Das kann zu einer Überforderung führen. Sinnesreize stauen sich auf, ohne rechtzeitig wirklich eingeordnet und sortiert werden zu können. Reize können somit bedrohlich und unberechenbar sein, wenn die Umgebung nicht autismusgerecht ist. Wenn dann noch weitere Wahrnehmungsreize in das Gehirn strömen, kann es zu einer Überladung an Reizen führen, was zu einem Zusammenbruch von Wahrnehmungsleistungen und der Handlungsplanung führen kann.

Aufgrund dieser Besonderheiten der sensorischen Integration brauchen Autist\*innen eine ganz besondere Art der Umgebung und eine einfühlsame, auf die speziellen Bedürfnisse zugeschnittene Beratung.

# 3. Peer-to-Peer-Beratung von Autist\*innen für Autist\*innen

## 3.1. Warum eine Förderung von Peer-to-Peer Beratung von und für Autist\*innen notwendig ist

Betroffene können durch eine Peer-Beratung die positive Erfahrung machen, von einem Beratenden verstanden zu werden und sich auf Augenhöhe angenommen zu fühlen**.** Autist\*innen haben einen sehr speziellen Hilfebedarf. Sie benötigen eine andere Hilfe als andere Behinderte*.* Durch Peer-Beratung kann eine ganz andere Ebene als Zugang zum Ratsuchenden entstehen, man braucht sich nicht zu verstellen oder zu erklären. Der Beratende kennt die Gefühle des Ratsuchenden. Dem Ratsuchenden wird klar, dass er mit seinem Erleben nicht alleine ist - es gibt andere Menschen, die so denken und fühlen wie er. Für Nichtautisten\*innen ist es schwer, sich in Autisten hineinzuversetzen; dies führt oft zu Missverständnissen.

Ein weiterer Vorteil einer Beratung von Peer zu Peer ist, dass aufgrund von Erfahrung die für den Betroffenen notwendigen und sinnvollen Teilhabeleistungen leichter erkannt werden können. Peers können zielführende Vorschläge unterbreiten, die der Ratsuchende benötigt, um ein selbstbestimmtes Leben führen zu können. Für Ratsuchende ist dies oftmals ein neues Erleben, nachdem ihre Hoffnungen auf Verständnis immer wieder enttäuscht wurden. Zuweilen ist es für Betroffene schwierig, den Mut aufzubringen, sich mit ihren Problemen an jemanden zu wenden. Sie nehmen dann notgedrungen in Kauf, dass sie keine Unterstützung und Hilfen erhalten, obwohl ihren Problemen abgeholfen werden könnte.

Durch die schnelle Reizüberflutung und Erschöpfbarkeit muss eine Beratungsstelle zielgerichtet und die Beratung kompakt sein - Redundanzen, die neurotypische Menschen ganz alltäglich verwenden, erhöhen die Erschöpfung und sind nicht zielführend. Autisten haben oftmals zum Beispiel alleine bis zur Diagnose schon eine Vielzahl von Irrwegen einschlagen müssen, da die Diagnostik schwierig und aufwändig ist. Umso wichtiger sind dann Angebote, die zu einer Verbesserung der Lebensqualität führen.

Peer-Beratung birgt viele Ressourcen, die genutzt werden sollten. Das bestätigt auch ein Artikel des Projektes: Gute Nachrichten zur Inklusion von Netzwerk-Artikel 3:

„Anke Kidan weiß also aus eigener Erfahrung, dass es im Sinne von Empowerment Autistinnen und Autisten braucht, die einander beraten und positiv unterstützen. Welche Potenziale in der Peer Beratung – also in diesem Fall der Beratung von autistischen Menschen durch autistische Menschen steckt, konnte sie bei ihrer Tätigkeit für die ergänzende unabhängige Teilhabeberatung bereits erleben. Während ein Integrationsfachdienst einer Autistin, die erfolgreich studiert hatte, erklärte, dass sie nicht für die Integration auf dem ersten Arbeitsmarkt geeignet sei, konnte Anke Kidan durch eine entsprechende Beratung und Unterstützung einen Beitrag dazu leisten, dass diese Autistin das Gegenteil bewies und mittlerweile eine Stelle auf dem ersten Arbeitsmarkt in ihrem Wunschbereich innehat.“ [[5]](#footnote-5)

## 3.2. Rahmenbedingungen

Um eine autismusgerechte Beratung zu gewährleisten, sollte an die passenden Rahmenbedingungen gedacht werden. Dazu ist bereits im Vorfeld eine gute Planung von Vorteil. Beratungsmöglichkeiten sollten nach Wunsch vor Ort, Online oder per Telefon angeboten werden. Um eine barrierefreie und niederschwellige Beratung auch für Autist\*innen zu gewährleisten sollte unbedingt auch eine schriftliche Beratung möglich sein, zum Beispiel per E-Mail. Zentral ist außerdem die Einplanung von viel Zeit.

Für die Beratung ist die Einplanung eines ruhigen Raumes, in dem sich nur der Ratsuchende und der Berater befinden, optimal. Auch das Einhalten von Ruhe in den Nebenräumen und in den Fluren wäre von Vorteil, um Reizüberflutung entgegenzuwirken. Telefone könnten im Vorfeld ausgeschaltet werden. Weitere Personen sollten während der Beratung nicht unvorhergesehen hereinkommen, um eine vertrauensvolle sichere Atmosphäre herzustellen. Der Berater denkt an mögliche Orientierungsschwierigkeiten, z.B. den Ratsuchenden an der Türe abzuholen, zum Beratungszimmer zu begleiten und die Toilette zu zeigen. Eine gute Beschilderung der Räumlichkeiten ist autismusgerecht.

Nicht zu empfehlen ist es, mit der Beratung bereits auf dem Flur zu beginnen.

## 3.3. Durchführung der Beratung

Grundsätzlich findet eine Beratung stets auf Augenhöhe statt. Der Ratsuchende steht im Mittelpunkt und wird als Person wertgeschätzt. Die Probleme des Ratsuchenden sollten erstgenommen und nicht bagatellisiert werden. Der Persönlichkeit und Individualität des Ratsuchenden wird Wertschätzung entgegengebracht.

Womöglich ist der Ratsuchende aufgeregt oder angespannt, daher ist daran zu denken, erst einmal Zeit zum Ankommen und Durchatmen einzuräumen und ein Getränk anzubieten. Um eine auf den Ratsuchenden abgestimmte Umgebung zu schaffen, ist zu überlegen, alle Sinne abzufragen. Folgende Fragestellungen kommen zum Beispiel in Frage: Stören den Ratsuchenden Geräusche? Wird ein offenes oder geschlossenes Fenster gewünscht? Sollte gelüftet werden, da zum Beispiel ein Geruch als unangenehm empfunden wird? Bevorzugt der Ratsuchende eine andere Temperatur, sollte die Heizung deshalb anders eingestellt werden? Wie wird die Beleuchtung gewünscht, zum Beispiel Licht aus, gedimmt oder heller? Würde sich der Ratsuchende wohler fühlen, wenn die Rollos/Vorhänge zugezogen werden? Eine Sicherheitsatmosphäre sollte geschaffen werden, damit sich der Ratsuchende wohlfühlen kann, zum Beispiel durch ein kurzes Abfragen von Trigger-Möglichkeiten, wie beispielsweise: Stört etwas im Raum? Wo möchte der Ratsuchende sitzen?

Eine Vorstellung des Beraters und des Beratungsangebotes und die Erläuterung des Ablaufs könnten folgen. Danach erfolgt eine Abklärung, ob der Ratsuchende noch Rückfragen dazu hat. Dem Ratsuchenden wird vermittelt, dass er jederzeit Rückmeldung während der Beratung geben kann, zum Beispiel bei Unwohlsein, oder falls es zu viel wird. Dem Ratsuchenden muss Zeit gegeben werden, bis Vertrauen entstehen kann. Der Ratsuchende könnte Schwierigkeiten haben, Vertrauen zu fassen, denn er könnte sich im Leben oftmals fremd und unverstanden gefühlt haben. Der Berater denkt daran, dem Ratsuchenden positive Rückmeldung und Anerkennung zu geben. Dem Ratsuchenden könnte die Mitteilung helfen, dass er nicht der Einzige ist, der so speziell erlebt und fühlt, wie er selbst, sondern dass es andere in ähnlichen Situationen gibt.

Vor allem bei akustischer Wahrnehmungsstörung wäre es von Vorteil, wenn der Mund des Beraters sichtbar ist, nuscheln sollte vermieden werden. Eine deutliche Aussprache ist empfehlenswert. Die Sprechlautstärke des Beraters sollte angemessen und nicht zu leise sein, dadurch hebt sich die Stimme deutlich von anderen Reizeinwirkungen ab.

Der Berater sollte daran denken, dass bei hohem Stress Wortfindungsstörungen bis zu Sprachlosigkeit auftreten können:

„Hilfreich wäre es vielleicht auch ein Signal auszumachen, wenn gar nichts mehr geht. Denn das sieht man mir nicht an. Und Redelücken werden meist automatisch vom anderen ausgefüllt, wenn der das Verstummen nicht bemerkt.“ [[6]](#footnote-6)

Der Austausch über ein spezielles Thema, Informationen und tiefgehende Gespräche sind für die meisten Autist\*innen geeigneter als Small Talk.

Zum Teil wurde der Wunsch nach einer kompakten und kompetenten Beratung geäußert, damit alle Informationen unter möglichst geringem Energieaufwand erhalten werden. So ist zunächst kein Folgetermin mehr nötig. Die Sicherheit sich bei Bedarf jeder Zeit wieder an den Beratenden wenden zu können, sollte hierbei gegeben sein.

Oft wird auch der Wunsch nach einer langfristigen, einfühlsamen Begleitung geäußert. Auch hierbei wünschen sich die Betroffenen Kompetenz sowie konkrete Informationen und Hilfestellungen, wie zum Beispiel Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen im Setting, Übernahme von Telefonaten, Beratung auch im häuslichen Umfeld und beratende Begleitung zu Ämtern, Ärzten, Hilfeplangesprächen sowie vermittelnde Unterstützung bei Gesprächen am Arbeitsplatz und in der Schule. Mir wurde zu bedenken gegeben, dass dadurch viele Abstürze vermieden werden könnten, wenn rechtzeitig dauerhafte, niederschwellige und kompetente Begleitung abrufbar wäre.

Der Beratungsauftrag sollte genau ermittelt werden, damit der Ratsuchende die Art der Beratung erhält, die ihm entgegenkommt. Deshalb ist auch aktives Zuhören sehr wichtig. Auch wenn Autist\*innen oftmals konkrete Unterstützung brauchen, sollte keinesfalls eine Bevormundung erfolgen. Auch für Autisten muss ein selbstbestimmtes Leben in Sicherheit möglich sein. Als hilfreich wurde mir auch genannt, wenn der Ratsuchende nach der Beratung noch eine E-Mail mit einer Auflistung der wichtigsten/dringlichsten Punkten erhält. Zugleich könnte der Beratende sich nach hinterher aufkommenden Fragen erkundigen.

## 3.5. Beratung Angehöriger

Auch Angehörige berichten, dass es hilfreich ist, Beratung bei Autist\*innen oder einem anderen Angehörigen, der genau weiß wie es einem geht, einzuholen:

„Man muss nicht viel ausholen, und es reichen ein paar Sätze, und dein Gegenüber weiß genau worum es geht und kennt die Gefühle.“ [[7]](#footnote-7)

Autismus ist nicht leicht zu erfassen, deshalb beginnt für Angehörige nach der Diagnose zuweilen eine Suche nach Antworten. Als wirklich hilfreich wird hierbei von Angehörigen immer wieder der Dialog mit Autist\*innen beschrieben:

Gespräche mit autistischen Menschen, die sich über ihre eigenen Besonderheiten Gedanken gemacht haben, haben mir ich oft besser geholfen, meinen Sohn zu verstehen, als Lehrbücher über Autismus. [[8]](#footnote-8)

Wichtig ist, den Eltern keine Vorwürfe zu machen. Autismus ist kein Erziehungsfehler, viele Eltern leiden bereits unter Selbstzweifeln aufgrund von negativen Rückmeldungen. Deshalb könnte man darlegen, was die Eltern gut machen, damit sie auch die benötigte Bestätigung erhalten. Eine langfristige Beratung und Begleitung könnte von Vorteil sein. Auch Angehörigen kann der Beratende zur Stärkung Wissen an die Hand geben und die verschiedenen Möglichkeiten darlegen:

„Beratung sollte kreativ sein und Mut für neue Wege machen. Außerdem sollte auf zu erwartende Schwierigkeiten hingewiesen und mögliche Lösungen aufgezeigt werden. Familien sollten empowert werden z.B. durch Hinweis auf das BTHG und die Möglichkeiten, die damit verbunden sind.“ [[9]](#footnote-9)

## 3.6. Beratung nichtsprechender Autist\*innen

Für eine Beratung nichtsprechender Autist\*innen ist es von Vorteil, wenn der Nichtsprechende Zugang zu einer individuell geeigneten, barrierefreien Kommunikation, zum Beispiel Unterstützte Kommunikation hat. Auch wäre es von Vorteil, viel Zeit einzuplanen und Fragen und Probleme ggf. bereits vor der Sitzung zu formulieren.

Wichtig ist, dass man für diese Autist\*innen nicht automatisch eine Heimunterbringung einleitet (siehe unter „Beratung von Heimbewohnern“). Es gibt einige mögliche Herausforderungen, denen Nichtsprechende Autist\*innen, die in Einrichtungen wohnen, gegenüberstehen. Zu diesen Themen könnte dann Beratung in Anspruch genommen werden. Probleme, die mir genannt wurden, sind unter anderem mangelndes Verständnis der Betreuer\*innen für autismusspezifische Probleme, wenn der Betroffene zum Beispiel auf Aufforderungen nicht so schnell reagieren kann. Dazu kommt fehlende Beachtung, die nicht zuletzt auch dadurch zum Ausdruck gebracht wird, dass die Kommunikation mancher Betreuer\*innen hauptsächlich aus Aufforderungen besteht, und sie die Persönlichkeit des Bewohners nicht anerkennen. Außerdem werden Ängste nicht ernstgenommen (Betreuer\*innen konfrontieren die Bewohner von Wohngruppen mit Trigger-Auslösern und nehmen Panikreaktion nicht wahr). Texte von Nichtsprechenden Autist\*innen können Hilfestellungen zum Verständnis dieser Personengruppe sein.

Es gibt Autist\*innen, die erst verzögert sprechen gelernt haben. Diese Personen erinnern sich sehr oft noch äußerst detailliert an die Zeit, in der sie noch nicht sprechen konnten, z. B. an den Kindergarten. Gespräche mit diesen Autist\*innen können Angehörigen, Fachpersonal und anderen Mitmenschen helfen, sich besser vorzustellen, dass Nichtsprechende oftmals alles um sich herum wahrnehmen und sich auch merken.

Immer wieder berichten auch Eltern von Nichtsprechenden, dass ihnen Gespräche mit sprechenden Autist\*innen geholfen haben, das eigene Kind besser zu verstehen.

## 3.8. Beratung von Heimbewohner\*innen

Auch für Autist\*innen mit hohem Unterstützungsbedarf und Einschränkung der Sprache ist ein selbstbestimmtes Leben möglich:

„Wichtig ist, dass es nicht automatisch ins Heim gehen muss. Wichtig ist auch zu vermitteln, dass eingeschränkte Selbständigkeit nicht bedeutet, dass derjenige auch nicht selbstbestimmt leben kann. Eltern von frühkindlichen Autisten sollte unbedingt Mut gemacht werden. Wege sollten aufgezeigt werden, damit Eltern nicht verzweifeln.“ [[10]](#footnote-10)

Es gibt auch einige gute Einrichtungen, es ist immer im Einzelfall zusammen mit dem Betroffenen abzuwägen, was das Beste ist.

Wenn Personen in Heimen oder Einrichtungen leben, bedeutet das nicht, keine Probleme zu haben. Auch Bewohner\*innen von Einrichtungen können von Beratung und Unterstützung profitieren und eine Verbesserung ihrer Lebenssituation erreichen. So könnte man in den Einrichtungen Beratungsangebote bekannter machen und Empowerment-Kurse in Heimen anbieten. Kleine Wohngruppen oder Einzelappartements und genügend Assistent\*innen für die Bewohner sind in Einrichtungen notwendig, damit auch in Heimen ein selbstbestimmtes Leben möglich ist. Braucht eine Bewohnerin oder ein Bewohner, um sich zu regenerieren z. B. einen Spaziergang von zwei Stunden jeden Abend, darf das nicht an mangelnder Assistenz scheitern. Auch werden Eltern oft von Unterstützungssystem und Gesellschaft alleine gelassen. Immer wieder kommt es vor, dass man Autist\*innen mit höherem Unterstützungsbedarf den Heimplatz kündigt. Diese Erwachsenen werden dann mitunter zu ihren Eltern gebracht, ohne dass Alternativen eingeleitet werden. Die Eltern sollen also auffangen, was sogenannte „Fachleute“ nicht leisten können. Deshalb sollte daran gedacht werden, dass es vielfältige Gründe gibt, warum die Eltern die Betreuung nicht mehr leisten können. Mögliche Gründe dafür sind zum Beispiel das Alter oder eine eigene Krankheit.

# 4. Verschiedene Beratungsmethoden

## 4.1. Personenzentrierte Beratung und Autismus

Personenzentrierte Beratung ist in dem Sinne angebracht, dass hier der Ratsuchende mit seinen individuellen Bedürfnissen im Mittelpunkt steht. Niemandem sollte die Meinung anderer aufgezwungen werden, und ein selbstbestimmtes Leben steht jedem zu. Allerdings könnten einige Autist\*innen überfordert sein, wenn man ihnen subtile Impulse gibt, wie sie selbst auf eine Antwort kommen könnten. Hier wären oftmals konkrete Vorschläge und Ausführungen von verschiedenen Möglichkeiten, zwischen denen Klient\*innen wählen können von Vorteil, z.B. mittels Alternativen, Übersichten und Social Stories. Gerade bei eingeschränkter Handlungsplanung und Umsetzung könnte eine praktische Umsetzung der gewünschten Maßnahmen im Setting wichtig sein. Auch Begleitung zu Ämtern und die Umsetzung von Telefonaten können sich als notwendig herausstellen. Dies haben mir auch andere auf Autismus spezialisierte Berater\*innen bestätigt.

## 4.2. Systemische Beratung und Autismus

Den Blick auf die Zusammenhänge eines Systems zu richten, könnte Autist\*innen etwas überfordern, da die Stärke doch oft auf dem Erkennen von Details liegt. Ein behutsamer Beratender, der ohne den Ratsuchenden zu überfordern Zusammenhänge erklärt, z. B. auch mittels Visualisierung, könnte diese Methode aber sinnbringend für Betroffene einsetzen. Jedoch sollten hier die Grenzen beachtet werden, manche Autist\*innen brauchen zunächst eine Fokussierung auf sich selbst, bevor man schrittweise das Umfeld betrachtet. Selbstverständlich sollte dafür gesorgt werden, dass das Umfeld autismusgerecht ist.

Wie man mir im Austausch mit Berater\*innen bestätigte, fühlen sich einige Autist\*innen von zirkulären Fragen überfordert. Andere können sich darauf einlassen, diese Personen sind jedoch im Nachhinein sehr erschöpft, da sie Kompensationsleistungen erbringen mussten. Einige Elemente wie z.B. genaue Klärung des Beratungsauftrages und Skalen können Autist\*innen durchaus entgegenkommen. Auch hier kommt es sehr darauf an, ob der Beratende den zu beratenden Autist\*innen wertschätzend und einfühlsam gegenübersteht.

# 5. Berater\*innen

## 5.1. Autist\*innen als Berater\*innen

Ich bin der festen Überzeugung, dass viele Autist\*innen sehr talentierte Berater sind und diesbezüglich eine Menge Ressourcen haben, wenn die Rahmenbedingungen angemessen sind. Dieses Potential wird viel zu selten genutzt. Wenn es in einer Institution oder in einem Verein um Autist\*innen geht, sollten diese wertgeschätzt, in alle wichtigen Fragestellungen mit einbezogen und keinesfalls durch Nichtautist\*innen dominiert werden, vor allem, wenn Autist\*innen in der Minderzahl sind. Hauptamtliche Arbeitsplätze unter autismusspezifischen Rahmenbedingungen sollten gerade in Institutionen und Vereinen, in denen es um Autist\*innen geht, für Autist\*innen entstehen. Eine Ressourcenorientierung steht hierbei im Vordergrund. Autist\*innen nehmen oftmals ihre Tätigkeiten sehr ernst und leisten viel (auch ehrenamtlich), obwohl sie einen größeren Kraftaufwand dafür aufbringen müssen. Vor diesem Hintergrund sollte die Leistung auch Wertschätzung erfahren.

Von Vorteil ist, wenn der Beratende Erfahrung mit dem gesamten Autismus-Spektrum hat, die eigene Behinderung akzeptiert und die eigenen Grenzen kennt. Außerdem sind vorhandene Kompetenz, Beratungserfahrung und Erfahrung in der Selbsthilfe von Vorteil. Die meisten Autist\*innen haben Probleme mit Gruppengesprächen und Small Talk. Dagegen sind geplante tiefgehende Gespräche zwischen zwei Personen und das Eingehen auf das Gegenüber im reizfreien Umfeld eine Stärke von manchen Autist\*innen. Es sollte jedoch daran gedacht werden, dass eine hohe Kommunikationsleistung nicht durchgehend erbracht werden kann. Deshalb sind vor und nach Beratungen womöglich relativ abgeschirmte Arbeiten am Computer (Dokumentation, Recherche, schriftliche Netzwerkarbeit, schriftliche Beratung) angemessen.

Vertrauen in die Kolleg\*innen und Sicherheit sind ebenfalls wichtige Punkte. Wenn der Beratende es wünscht, könnte ein fester Ansprechpartner von Vorteil sein. Ansonsten könnte auch eine relativ autonome Beschäftigung angebracht sein. Ein reizarmer Arbeitsplatz auf Wunsch mit Sichtschutz und Trennwänden sollte zur Verfügung stehen. Optimal ist ein separater Raum zum konzentrierten Arbeiten, beispielsweise mit Korkfußboden zur Schalldämmung. Autismusgerecht sind die Vermittlung von Sicherheit und berechenbares Verhalten. Hilfsmittel, wie z.B. Lärmschutz-Kopfhörer und Sonnenbrille könnten angeregt werden.

Supervision unter Kolleg\*innen könnte Autist\*innen stressen und durch das andere Lernen wenig Wirkung zeigen. Nichtautist\*innen sind in einer Gruppensupervision autistischen Kolleg\*innen meist überlegen, da diese Gruppenkonstellation überfordernd für Autist\*innen sein kann. Das kann bis zur Sprachlosigkeit führen. Am ehesten würde wohl noch auf Wunsch der Autistin oder des Autisten Einzelsupervision in Frage kommen. Wenn etwas mit Kolleg\*innen besprochen werden soll, dann wäre ein Gespräch zu zweit angebracht, was auch geeigneter und mit weniger Kompensationsleistung verbunden ist, als eine Teambesprechung.

Trotzdem sollte den autistischen Kolleg\*innen stets erlaubt sein, freiwillig an allen geplanten Teamsitzungen, Fortbildungen etc. teilzunehmen. Vielleicht entscheidet sie oder er sich doch dafür, wenn es zum Beispiel nicht um Gruppen-Smalltalk, sondern strukturiert um bestimmte Themen geht. Ein Fernbleiben von Gruppengesprächen und dergleichen sollte jedoch gestattet sein, um Druck zu vermeiden.

Als kritisch erachte ich jemanden aus der Werkstatt zu entleihen. Falls eine fachliche und persönliche Eignung besteht, könnte derjenige ganz aus der Werkstatt geholt und in ein sozialversicherungspflichtiges Arbeitsverhältnis überführt werden. Besteht keine fachliche oder persönliche Eignung für eine Beratertätigkeit, dann wäre die bessere Alternative für diese Person eine anderweitige sozialversicherungspflichtige Beschäftigung anzustreben, z.B. indem Hausmeistertätigkeiten oder PC-Service im Betrieb übernommen werden. So könnte diese Person auch wahre Selbstwirksamkeit erleben. Hierbei ist eine ressourcenorientierte Förderung des Persönlichen Potentials zu beachten:

„Autisten haben großes Potential, das oft nur verborgen unter einer Decke aus innerem Druck, äußeren Erwartungen, Angst und Reizüberflutung schlummert und nur darauf wartet, sich entfalten zu dürfen.

Um dieses Potential zu schöpfen bedarf es ein großes Maß an Einfühlungsvermögen, ein Gefühl von Sicherheit und nicht zuletzt die passenden Rahmenbedingungen.

Wie wunderbar wäre es doch, wenn wir eine Gesellschaft etablieren würden, die nicht auf eine erdachte Norm fokussiert ist, sondern die Individualität des Einzelnen fördert und schätzt.“ [[11]](#footnote-11)

## 5.2. Angehörige als Berater\*innen

Optimaler Weise sollte die Beratung durch Behinderte erfolgen (im Idealfall sind mindestens ¾ der Mitarbeiter\*innen behindert). Doch es gibt auch einzelne erfahrene und kompetente Angehörige, die sehr sensibel mit Autist\*innen umgehen und kompetent beraten. Schwierig wird es, wenn Angehörige in der Mehrzahl in einem Beratungsangebot beschäftigt sind, denn die Beratung durch Behinderte sollte gefördert werden und im Mittelpunkt stehen. Angehörige, die in Beratungsstellen für Behinderte arbeiten, sollten sich sensibel auf die behinderten Kolleg\*innen einstellen können und keinesfalls versuchen, diese zu dominieren.

Vor allem kompetente Angehörige, die bereits jahrelang in der Selbsthilfe auch beratend engagiert sind oder zwei autistische Kinder haben (alternativ ein sehr stark beeinträchtigtes Kind, das zu einem Personenkreis gehört, der nur schwer für sich selbst sprechen kann), können meiner Erfahrung nach als hauptamtliche Berater\*innen sehr gut geeignet sein.

## 5.3. Berater\*innen ohne persönlichen Bezug zu Autismus

Berater\*innen ohne persönlichen Bezug zu Autismus müssen über jahrelange Erfahrung verfügen und extrem sensibel sein, um der Beratung von Autist\*innen gerecht zu werden.

Eine Alternative sind zuweilen Berater\*innen, die zumindest einer anderen Behinderungsart angehören - manche dieser Berater\*innen können Autist\*innen sensibel beraten. Dies ist jedoch nicht immer der Fall.

Auch an eine Zusammenstellung von verschiedenen Behinderungsarten und Kompetenzen der Berater könnte gedacht werden. So könnte sich z.B. ein Legastheniker durch die eigenen Wahrnehmungsbesonderheiten und der ebenfalls seit Kindheit bestehender Behinderung leichter in Autist\*innen hineinversetzen und gleichzeitig wäre eine Person mit persönlichen Erfahrungen einer häufigen Komorbidität vor Ort.

# 6. Behinderungsübergreifende Beratung

Oftmals haben Autist\*innen Begleiterkrankungen, wie (schwere) Sprachbehinderungen, ADHS, AVWS, chronisches Schmerzsyndrom, Migräne, Lernstörungen, genetische Syndrome, Epilepsie, Legasthenie, Dyskalkulie oder Dyspraxie. Auch kommen häufig psychische Begleiterkrankungen wie Angststörungen und Depressionen hinzu. Wenn eine Autistin oder ein Autist andere Autist\*innen und deren Angehörige berät, tastet er sich alleine durch die Konfrontation mit den Komorbiditäten an eine übergreifende Beratung heran. Dadurch kann die Beratung des Personenkreises langsam ausgeweitet werden. Durch aktives Zuhören und wachsende Erfahrung ist es möglich, die Situation von Ratsuchenden zu verstehen, die Teilhabebeeinträchtigungen haben, mit denen Berater\*innen noch keine Erfahrung haben. Dazu sind auch eine gute Vernetzungsarbeit und das Besuchen von Fortbildungen hilfreich.

# 7. Fazit

Viele Autist\*innen fühlen sich fremd und unverstanden auf dieser Welt. Auch wenn Beratung bei Nichtautist\*innen in Anspruch genommen wird, kann dieses Gefühl während der Beratung aufkommen. Daher kann ein Beratender, der den Ratsuchenden intuitiv versteht, der die Gefühle des Ratsuchenden kennt und bei dem die oder der Betroffene die Sicherheit verspürt, er selbst sein zu dürfen, wahre Wunder auf dem Weg zur Selbstbestimmung wirken. Wichtig wäre, dass zukünftig durch Autist\*innen geleitete Zentren für Selbstbestimmtes Leben auch für Autist\*innen entstehen würden. Auch die Außenvertretung sollte durch Autist\*innen erfolgen. An spezialisierte Beratungsstellen für Personen mit verschiedenen Wahrnehmungsbesonderheiten könnte außerdem gedacht werden. Auch sollte die Offene Behindertenarbeit (OBA) in Bayern dringend dahingehen modernisiert werden, dass dort sozialversicherungspflichtige Stellen für Peer-Counselor und Peer-Supporter verpflichtend eingerichtet werden.

Die Peerberatung durch Autist\*innen für Autist\*innen ermöglicht den Betroffenen ein besseres Verständnis für die eigene Person und die eigenen Bedürfnisse. Selbstbewusstsein, Selbstachtung und Empowerment werden so gefördert. Dies vermindert strukturelle Diskriminierung und führt zu mehr Selbstbestimmung. Durch Empowerment von Aktivist\*innen besteht die Hoffnung der Ermöglichung eines selbstbestimmten Lebens, ohne Barrieren und mit Zugang zu allen notwendigen Hilfen, auch für Autist\*innen.

**Danksagung**: *Hiermit bedanke ich mich bei Dr. Nicosia Nieß, Silke Bauerfeind und Silke Wanninger-Bachem für Anregungen. Weiter danke ich Thomas Schneider und allen anderen Personen, die ich zitiert habe für die Zitate, den Austausch zur Beratung und Inspiration. Auch gilt mein Dank Samuel Dengler für manchen Denkanstoß und meiner Peer-Kollegin Isabel Heier für unseren Austausch, die Anregungen und den mutigen Einsatz für unseren Wunsch echtes Peer-Counseling von Autist\*innen für Autist\*innen zu verwirklichen.*

1. Ich benutze in dieser Arbeit bewusst die Bezeichnung „Autist\*innen“ und „Behinderte“ anstatt „Menschen mit Autismus“ oder „Menschen mit Behinderung“. Denn ich kann meinen Autismus bzw. meine Behinderung nicht von mir distanzieren, da die Behinderung tief in meiner Persönlichkeit verwurzelt ist und mich geprägt und zu dem Menschen gemacht hat, der ich bin. Für mich sind diese Begriffe nicht negativ besetzt. [↑](#footnote-ref-1)
2. <http://www.netzwerk-artikel-3.de/index.php?view=article&id=93:international-schattenuebersetzung>. Zuletzt aufgerufen am 18.04.2022 [↑](#footnote-ref-2)
3. Neurotypisch bezeichnet eine durchschnittliche neurologische Entwicklung der Gehirnstrukturen und des Nervensystems. [↑](#footnote-ref-3)
4. Zitat von der Autistin Susanne Nieß, am 16.04.2022 von ihr zur Verfügung gestellt [↑](#footnote-ref-4)
5. Anke Kidan <http://www.nw3.de/index.php/aktuelle-gute-nachrichten-zur-inklusion/288-anke-kidans-traum-von-einer-autismus-selbstvertretung-wurde-wahr> Erschienen am 10.11.2021, zuletzt aufgerufen am 17.04.2022 [↑](#footnote-ref-5)
6. Zitat der Autistin Monica Meier, am 06.04.2022 auf meine Nachfrage was der Beratende beachten sollte [↑](#footnote-ref-6)
7. Zitat von Nadja Markussian, am 17.03.2022 auf meine Nachfrage, was sie zu Peer-Beratung meint [↑](#footnote-ref-7)
8. Zitat von Christiane Nagy, am 19.03.2022 von ihr zur Verfügung gestellt [↑](#footnote-ref-8)
9. Zitat von Silke Bauerfeind, am 24.03.2022 auf meine Nachfrage, was eine gute Beratung ausmacht [↑](#footnote-ref-9)
10. Zitat von Silke Bauerfeind am 24.03.2022 auf meine Frage, was bei der Beratung von Autisten mit hohem Unterstützungsbedarf zu beachten ist. Weiterführender Artikel zum Thema: <https://ellasblog.de/individuelles-wohnen-mit-dem-persoenlichen-budget-trotz-oder-gerade-wegen-hohen-unterstuetzungsbedarfs/> Erschienen am 23.03.2022 auf <https://ellasblog.de/> Zuletzt aufgerufen am 16.04.2022 [↑](#footnote-ref-10)
11. Thomas Schneider <https://www.inter-mundos.de/startseite.html>, zuletzt aufgerufen 16.04.2022 [↑](#footnote-ref-11)