

Kontakt

info@autismus-leben.de

Newsletter

Mit der Anmeldung zum Newsletter seid ihr über die Aktivitäten der Selbsthilfe immer aktuell informiert.

Der Newsletter kann jederzeit wieder abbestellt werden.

Webseite

<https://autismus-leben.de/>

KURZ-CHECKLISTE

Tun	Vermeiden
Klar und direkt sprechen	Ironie, Sarkasmus, Andeutungen
Blickkontakt nicht erzwingen	Blickkontakt als Desinteresse werten
Rückzug anbieten	In reizintensive Orte zwingen
Veränderungen vorher ankündigen	Plötzliche Änderungen überstülpen
Spezialinteressen ernst nehmen	Sie als „kindisch“ abtun
Nachfragen, statt anzunehmen	„Ich weiß schon, was du brauchst“

Zum Schluss:

Jeder autistische Mensch ist anders.
Diese Anleitung ist eine **Orientierung**

Treffen Sie sie **individuelle Absprache**.

**Fragen Sie.
Hören Sie zu.
Respektieren Sie.**



Autismus-leben.de

Selbsthilfegruppe
für Autismus, ADHS
und Neurodivergenz

Gebrauchsanleitung

für den respektvollen Umgang
mit autistischen Menschen

Für Menschen, die :

- unsicher im Umgang sind,
- Missverständnisse vermeiden wollen,
- einfach besser verstehen möchten.

1. Kein Blickkontakt – kein Problem

Falsch	Richtig
„Schau mir in die Augen!“	Blickkontakt kann unangenehm oder schmerzhaft sein. Ein autistischer Mensch hört zu – auch ohne Blick.

2. Klar reden – nicht andeuten

Falsch	Richtig
Ironie, Sarkasmus, Floskeln	Direkt und wörtlich sagen, was gemeint ist.
„Kannst du mal helfen?“	„Kannst du mir diese 5 Mails sortieren?“

3. Reizüberflutung ist real

Falsch	Richtig
„Stell dich nicht so an!“	Lärm, Licht, Gerüche, Berührungen können überwältigend sein.
In laute, volle Orte zwingen	Rückzug ermöglichen – Kopfhörer, Pause, ruhiger Raum.

4. Routinen geben Halt

Falsch	Richtig
„Sei doch flexibler!“	Routinen sind Sicherheit in einer unberechenbaren Welt.
Plötzliche Änderungen	Veränderungen rechtzeitig ankündigen und erklären.

5. Spezialinteressen sind kein Tick – sie sind Talent

Falsch	Richtig
„Kannst du nicht auch über was anderes reden?“	Spezialinteressen sind Quelle von Freude, Können und Ruhe .
Thema abwerten	Interesse zeigen oder Raum dafür geben.

6. Emotionen werden anders gezeigt

Falsch	Richtig
„Du wirkst doch gar nicht traurig.“	Emotionen werden anders ausgedrückt – oder schwer erkannt (Alexithymie).
Auf Mimik / Gestik bestehen	Nachfragen: „Wie fühlst du dich? Möchtest du reden?“

7. Masking ist anstrengend

Falsch	Richtig
„Du machst das doch ganz normal!“	Viele autistische Menschen verstecken ihre Besonderheiten – das zehrt.
„Normales“ Verhalten einfordern	Eine Umgebung schaffen, in der Authentizität erlaubt ist .

8. Warnsignale erkennen

Autistische Menschen zeigen Überlastung oft so:

- Verstummen oder Rückzug
- Wiederholte Bewegungen (Stimming)
- Gereiztheit oder scheinbar heftige Reaktionen

Reaktion: Pause anbieten, Ruhe schaffen, nicht drängeln.

9. Die goldene Regel

**Fragen, nicht urteilen.
Zuhören, nicht vereinfachen.
Akzeptieren, nicht korrigieren.**

Autismus ist keine Krankheit, keine Erziehungssache, keine Einstellung.

Es ist eine andere Weise, die Welt zu erleben.