



Die Herausgeberin

Dr. Christine Preißmann ist Fachärztin für Allgemeinmedizin und Psychotherapie und selbst vom Asperger-Syndrom betroffen. Sie hält Vorträge bei Fachveranstaltungen, führt Fortbildungen zum Thema Autismus durch und schreibt Texte für Fachzeitschriften, um so den Autismus in all seinen Facetten bekannter zu machen und zu einem besseren Verständnis für die betroffenen Menschen beizutragen.

Danksagung

Ein herzliches Dankeschön an

Frau Dipl.-Psych. Elke Sauerwein
Frau Meike Miller, Ergotherapeutin
Frau Dr. med. Barbara Liesau-Pflum

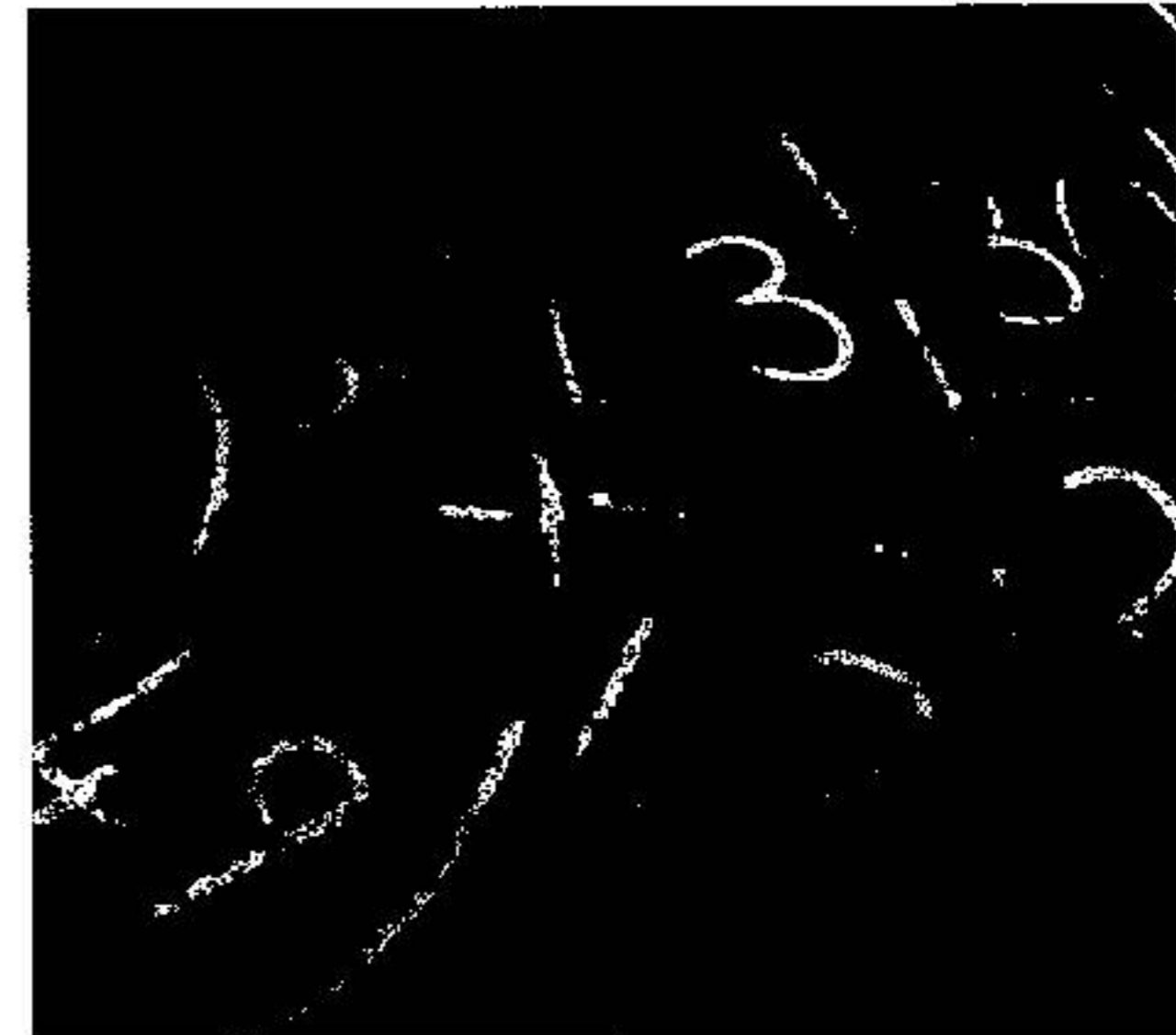
»... denn Sie haben mir gezeigt,
wie wertvoll mein Leben ist«

Ich bedanke mich außerdem herzlich bei den Mitarbeitern des TRIAS Verlags, Stuttgart, insbesondere Frau Sibylle Duelli, für die Unterstützung bei der Planung und Realisierung dieses Buchprojektes. Mein besonderer Dank gilt aber natürlich den sieben autistischen Menschen, die ihre Erfahrungen in verschiedenen Lebensbereichen ausführlich und ehrlich beschrieben und dadurch dieses Buch erst ermöglicht haben. Ich danke ihnen sehr für ihre Offenheit, ihren Mut und ihr Vertrauen.

Dr. Christine Preißmann

Asperger – Leben in zwei Welten

Betroffene berichten:
Das hilft mir in Beruf, Partnerschaft & Alltag



- 6 **Liebe Leserin, lieber Leser**
- 8 **Einführung Autismus und Asperger-Syndrom**
- 8 **Neuropsychologische Grundlagen**
- 11 **Häufige Auffälligkeiten**
- 12 **Asperger-Syndrom**
- 15 **Herausforderung Schulzeit**
- 16 **Erfahrungen in der Schule: Zwischen Integration und nötiger Sonderbehandlung**
- 29 **Informationen und Hilfen**
- 30 **Pausen und unstrukturierte Zeiten**
- 31 **Motorische Schwierigkeiten**
- 32 **Kommunikative Missverständnisse**
- 34 **Konzentration und Aufmerksamkeit**
- 35 **Nachteilsausgleich**
- 36 **Zukunftsangst**
- 37 **Spezialinteressen**
- 38 **Inklusion**
- 40 **Ausblick**
- 47 **Im Arbeitsleben Fuß fassen**
- 48 **Erfahrungen**
- 67 **Informationen und Hilfen**
- 68 **Die autismusbedingten Stärken beruflich nutzen**
- 71 **Welche Tätigkeiten sind besonders geeignet?**
- 72 **Häufiger Knackpunkt: der Kontakt mit Kollegen**
- 73 **Positive Veränderungen am Arbeitsmarkt**
- 79 **Das schwierige Feld menschlicher Beziehungen**
- 80 **Familie, Freundschaft, Partnerschaft – Erfahrungen und Erlebnisse**
- 110 **Informationen und Hilfen**
- 110 **Freundschaften im Kindesalter**
- 112 **Kontakte im Jugend- und Erwachsenenalter**
- 113 **Probleme bei der Partnersuche und in der Partnerschaft**
- 115 **Besondere Qualitäten anerkennen**
- 118 **Eigene Kinder?**
- 125 **Die freie Zeit gestalten**
- 126 **Freizeitgestaltung und Wohnsituation**
- 139 **Informationen und Hilfen**
- 139 **Freizeit: Mischung aus Erholung und Aktivität**
- 142 **Knackpunkte Wohnen**
- 144 **Mögliche Wohnformen**
- 148 **Notwendige Dinge erledigen und einkaufen**
- 153 **Gesundheit – Krankheit**
- 154 **Persönliche Erlebnisse beim Arzt und im Krankenhaus**
- 168 **Informationen und Hilfen**
- 169 **Krankenhausbehandlung**
- 174 **Gesundheitsprojekt**
- 177 **Nachwort: Ressourcen entdecken**
- 178 **Stärken-Perspektive und Autismus**
- 180 **Beide Seiten beachten – Stärken und Schwierigkeiten**
- 182 **Verwendete Literatur**
- 185 **Register**
- 188 **Autorenverzeichnis**



SPECIAL

- 41 **Mobbing – Gründe und Hintergründe**
- 69 **Checkliste: einen autismusgerechten Arbeitsplatz schaffen**
- 75 **Stress erkennen, abbauen und vorbeugen**
- 120 **Vernetzt leben**
- 146 **Wohnen: Sinnvolle Maßnahmen für autistische Menschen**
- 150 **Gesellschaftliche Integration autistischer Menschen**
- 172 **Checklisten für Arztbesuche**
- 175 **Wo erhalte ich Hilfe?**

Leben in zwei Welten

Sieben Männer und Frauen mit Asperger-Syndrom erzählen aus ihrem Leben: Sascha Dietsch erzählt beispielsweise ab S. 17 von seiner Schulzeit: »Leider waren die meisten meiner Mitschüler chaotisch und unberechenbar und mobbten mich oft, lachten mich aus oder schlugen mich. Sie fanden immer etwas, mit dem sie mich ärgern und fertig machen konnten, vermutlich deshalb, weil ich anders war als alle anderen und meine Eigenheiten hatte.« Nicole Höhlriegel beschreibt ab S. 57 ihr Medizinstudium und das anschließende Arbeitsleben: »Der fachliche Inhalt des Studiums war relativ einfach zu bewältigen, sehr schwierig war allerdings das ganze Drumherum, denn ich durchschaute viele der sozialen und universitären Regelungen nicht. Ich brauche manchmal »Umwege«, um meine fachliche Leistung zu bringen. Leider sind diese für andere nicht immer nachvollziehbar, unverständlich und vielleicht sogar störend.« Simone Pinke berichtet ab S. 95 über ihre Beziehungserfahrungen: »Obwohl ich damals noch lange nichts von meinem Asperger-Syndrom wusste, waren Männer für mich von Anfang an suspektes Wesen. Der Versuch einer Freundschaft im jungen Erwachsenenalter erwies sich als eine sehr große Enttäuschung. Schwierig war für mich vor allem das ständige Bedürfnis meines damaligen Partners nach Nähe, die ich ihm nicht entgegen bringen konnte.«

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Diagnose des Asperger-Syndroms lässt viele betroffene Menschen zunächst hilflos zurück. Einerseits ist da die Erleichterung darüber, dass das, was man schon immer gewusst hat, dass man nämlich irgendwie »anders« ist als die anderen, nun einen Namen erhält. Es kann eine große Befreiung sein zu erfahren, dass die ganz persönlichen Schwierigkeiten nicht auf eigenem Unvermögen beruhen, sondern sich erklären lassen. Auf der anderen Seite aber macht man sich zugleich viele Sorgen, wie das eigene Leben gestaltet werden kann und ob sich wohl die individuellen Lebensträume erfüllen lassen.

Auch viele Eltern sind nach der Asperger-Diagnose bei ihrem Kind verunsichert. Bislang hatten sie vielleicht lediglich bemerkt, dass der eigene Sohn bzw. die Tochter zurückgezogen ist und sich nur schwer anderen Kindern anschließen kann. So ist er bzw. sie halt, denkt man dann, und eigentlich war es auch bislang in Ordnung. Aber dann, nach der Einschulung, werden die Eltern von den Lehrern ausführlich über die Verhaltensauffälligkeiten aufgeklärt, die ihr Kind in der Schule zeigt. Man empfiehlt eine diagnostische Abklärung durch einen Kinderarzt bzw. einen Kinder- und Jugendpsychiater, der dann die Diagnose stellt oder eine entsprechende Vermutung äußert.

Egal, ob Sie selbst betroffen sind oder ob es sich um Ihr Kind oder einen anderen nahe stehenden Menschen handelt, Sie werden wissen wollen, was diese Diagnose bedeutet. Nach Recherchen im Internet und dem ersten Durcharbeiten der entsprechenden Fachliteratur wird meist vieles klarer, was Ursachen, Denkweisen und Reaktionen angeht. Aber neben dem Expertenwissen bewegen einen vor allem Fragen wie: Und was heißt das nun für den weiteren Lebensweg? Welches Leben kann ich/das Kind führen? Wie sieht es mit Partnerschaft und wirklichen Freunden aus? Welche Berufsziele sind realistisch, und welche Hilfen gibt es? Man braucht Informationen zu den ganz alltagspraktischen Aspekten sowie konkrete Ratschläge und Anregungen, die zeigen, dass es Lösungen und Wege gibt, mit dem Asperger-Syndrom im Leben zurechtzukommen.

Genau das bietet dieses Buch. Hier schildern sieben betroffene Erwachsene in ausführlichen Erfahrungsberichten, wie ihr Leben aussieht und bisher verlief. Dabei geht es um die Bereiche Schulzeit, Ausbildung und Beruf, Partnerschaft und Beziehungen, Freizeit und Wohnen sowie Gesundheit und Krankheit. Die

Betroffenen schildern typische Hürden und Situationen, denen sie im Alltag begegnen, sowie Lösungen und Hilfen, um die Schwierigkeiten zu meistern. Neben diesen persönlichen Schilderungen bietet das Buch auch die nötigen fachlichen Erläuterungen und allgemein sinnvolle Hilfsmaßnahmen. Darüber hinaus widmen sich fachliche Exkurse den Themen Mobbing, Stressmanagement, vernetztem Leben (inklusive Selbsthilfearbeit) und der gesellschaftlichen Integration autistischer Menschen. Daneben werden viele Themen angesprochen, die in anderen Büchern kaum Beachtung finden, wie Studium, Kleidung, Gesundheitsvorsorge, Ressourcen, Entspannung, Wohlbefinden, Kinderwunsch, Sexualität und Körperkontakt, um nur einige zu nennen.

Da ich nicht nur Ärztin und Psychotherapeutin, sondern auch selbst vom Asperger-Syndrom betroffen bin, streue ich auch immer wieder eigene Erfahrungen ein und habe zum Thema Gesundheit und Krankheit einen persönlichen Erfahrungsbericht beigesteuert. Sowohl die Sichtweise der Betroffenen als auch die Außensicht zu zeigen sowie die fachliche Einordnung zu bieten, sind sicherlich die Stärken dieses Buches, das sich daher gleichermaßen an autistische Menschen selbst, ihre Eltern und ihr übriges soziales Umfeld und an Fachleute wie Ärzte, Therapeuten, Pädagogen oder Sozialarbeiter richtet. Ich möchte zu mehr Verständnis und zu größerer Akzeptanz auf beiden Seiten beitragen: der autistischen und der nicht autistischen.

Das Buch soll Menschen mit Asperger-Syndrom darin bestärken, eigene Lösungen für die wichtigsten Probleme zu suchen und den Angehörigen, Freunden und Helfern vermitteln, welche Probleme bestehen und welche Hilfsmöglichkeiten es geben könnte. Viele Verbesserungen erfolgen in winzig kleinen Schritten, die sich aber im Laufe der Zeit summieren und dann auch nie für möglich gehaltene Ausmaße erreichen können. Durch die Werke von Antoni Gaudí, die die einzelnen Kapitel begleiten, wird dies auch künstlerisch untermauert. Was anfangs völlig ungeordnet erscheint, ergibt allmählich Sinn und Struktur. Ich wünsche jedem Betroffenen ein gutes Leben, das hilft, die eigene Persönlichkeit zu entfalten, die besonderen Fähigkeiten optimal einzusetzen und bestehende Schwierigkeiten abzumildern.

Dieburg, im Juni 2011
Christine Preißmann

Unterrichtsstoff 20
- schriftlich zusammenfassen 34
Unterstützungsbedarf 180

I
/erein 120
/ererbung 81
/erhaltensweise, stereotype 36
/ertrag 137
/ertrauensperson 72
/orgesetzte 62
- Autismusdiagnose 62
/orlesung 57
/orsorgemaßnahmen 168
/orstellungsgespräch 53, 56

W
Wahrnehmung, kontextgebundene 10
Wartezeit 173
Werkstatt für behinderte Menschen 48
Wirtschaftsgymnasium 27
Wissen, soziales 112
Wocheneinkauf 135
Wochenplan 69, 77, 146
Wohnanlage 132
Wohnen
- ambulant betreutes 144
- Maßnahmen, sinnvolle 146
- Unterstützung 143

Wohngemeinschaft 129, 137
- therapeutische 144
Wohnprojekt 145
Wohnsituation 126
Wohntraining 145
Wohnung, eigene 131, 145
Wohnungseinrichtung 133
Wohnungssuche 147
Wutausbruch 29

Z
Zeitdruck 68, 77
Zentrale Kohärenz, schwache 10, 68, 75
Zuneigung 114

Hoppe, Marco, geb. 1990
Auszubildender zum Verwaltungsfachangestellten
Interessen: Lesen

Leineweber, Diana, geb. 1979
Medizinisch-technische Laboratoriumsassistentin

Pinke, Simone, geb. 1968
Schriftsetzerin
Interessen: Fahrradfahren, Natur, Lesen (Kriminalromane)

Preißmann, Christine, Dr. med., geb. 1970
Ärztin für Allgemeinmedizin und Psychotherapie;

Referate, Fortbildungen und Publikationen zum Thema Autismus
Interessen: Weihnachten, Nordic Walking, Digitalfotografie

Sterff, Kilian, geb. 1988
Auszubildender zum Medien-gestalter Bild und Ton
Interessen: Bearbeitung von Bild und Ton, Musik, Natur

Wepil, Stefan, geb. 1968
Computersachbearbeiter
Interessen: Malen, Schach

Autoren- verzeichnis

Alle Erfahrungsberichte im Buch stammen von:

Mietzsch, Sascha-Thorsten, geb. 1991
Student der Informatik
Interessen: Computer, Standard-/Latein-Tanzen, Musik

Möhlriegel, Nicole, Dr. med., geb. 1976
Fachärztin für Innere Medizin
Interessen: Sport, Töpfern, Malen, Schreiben

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.

Programmplanung: Sibylle Duelli

Redaktion: Anne Bleick
Bildredaktion: Christoph Frick

Umschlaggestaltung und Layout: CYCLUS Visuelle Kommunikation, Stuttgart

Bildnachweis:
Umschlagfoto: Corbis
Fotos im Innenteil: Corbis: S. 3; Fotolia: S. 5, 13, 55, 97, 171; Johner Bildbrya / vario images: S. 117; Josu Altzelai/AGE/F1 online: S. 39; Tetra Images/vario images: S. 141
Die abgebildeten Personen haben in keiner Weise etwas mit der Krankheit zu tun.

Zeichnungen: Stefan Wepil: S. 127

1. Auflage

© 2012 TRIAS Verlag in
MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG
Oswald-Hesse-Straße 50, 70469 Stuttgart

Printed in Germany

Satz und Repro: Fotosatz Buck, Kumhausen
gesetzt in: Adobe InDesign CSS
Druck: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier

ISBN 978-3-8304-3777-2 1 2 3 4 5 6

Auch erhältlich als E-Book:
eISBN (PDF) 978-3-8304-6541-6
eISBN (ePub) 978-3-8304-6542-3

SERVICE

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail Leserservice: heike.schmid@medizinverlage.de

Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart, Fax: 0711-8931-748