Asperger ...
Was bedeutet das für mich?

Ein Buch für Kinder und Jugendliche mit high-functioning Autismus oder Asperger-Syndrom

Leseprobe

Arbeitsordner

Catherine Faherty

Autismusverlag

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung **1**

Ich könnte Fragen haben 1

Das Lesen dieses Buchs 3

Dies ist ein Arbeitsbuch 4

Die Anweisungen 5

Markieren üben 6

Der spezielle Übungsbogen 7

Ich stelle mich vor 8

Stärken und Begabungen 9

Autismus gehört auch zu mir 10

Was ist Autismus? 11

Weshalb habe ich Autismus? 12

Wurde ich mit Autismus geboren? 13

2. Denkweisen **14**

Spezialinteressen 14

Details 16

Lernstile 17

Perfektion 18

Routinen und Vertrautheit 20

Veränderungen 21

Ein Tagesplan kann mir helfen, flexibel zu sein 23

Kurzfristige Änderungen 24

3. Der Sinneseindruck **25**

Die fünf Sinne 25

Das Hören von lauten oder plötzlichen Geräuschen 26

Geräusche hören, die andere nicht wahrnehmen 27

Berühren 28

Riechen 29

Sehen 30

Schmecken 31
Schmerz 32
Bewegung 33
Zeit und Ort für Bewegung 34
4. Künstlerisches Talent 35
Zeichnen und Malen 35
Musik 36
Schreiben 37
Schauspiel 38
Technische Begabung 39
Computer 40
5. Menschen 41
Die Menschen aus meiner Familie 42
Neue oder andere Menschen zu Hause 44
Mein Stammbaum 45
Neue oder andere Menschen in der Schule 47
Andere wichtige Menschen 48
Mehr als einer Person Aufmerksamkeit schenken 49
In Sicherheit sein 50
6. Verstehen 53
Blickkontakt 53
Wörter: Wörtliche Bedeutung und Redewendungen 54
Körpersprache und Gesichtsausdrücke 56
Schwierigkeiten, Menschen zu verstehen 60
Menschen besser verstehen 61
Sehen, was sie meinen 62
Sich ausblenden 63
7. Gedanken 64
Was sind Gedanken? 64
Wer hat Gedanken? 65
Hoffnungen sind Gedanken 66

Ängste sind Gedanken 67
Fantasie: über imaginäre Dinge 68
Gedanken anderer Leute 69
Wer kennt meine Gedanken? 70
8. Kommunikation 71
Kommunizieren ist für die meisten Menschen selbstverständlich 71
Kommunizieren ist für mich nicht immer selbstverständlich 72
Der Kommunikationsprozess 73
Meine Gedanken in Worte fassen 74
Satzanfänge 75
Sich vergewissern, dass jemand zuhört 76
Wem kann ich mich mitteilen? 79
Hören und auf das antworten, was die Person sagt 80
Weshalb Gespräche verwirrend sein können 81
Zu viel sprechen 82
Dieselben Fragen stellen 83
Nicht sprechen Sie schriftliche Hilfestellungen 84
Sprechweisen 86
Ein Gespräch beenden 87
Mit mir selbst sprechen 88
Um Hilfe bitten 89
Höflich und aufrichtig sein 90
Humor 92
Weshalb Leute lachen, wenn ich keinen Scherz mache 94
Durch Kunst kommunizieren 95
9. Schule 97
Verschiedene Schultypem 97
Wissen, was heute passieren wird 98
Ein Arbeitsplatz 99
Mein eigenes Büro 100
Weshalb es schwierig sein kann, selbständig zu arbeiten 102

Mit einem Arbeitssystem selbständig und strukturiert arbeiten 103
Schriftliche Anweisungen 104
Zu wissen, was am wichtigsten ist 105
Handschrift 106
Meine Spezialinteressen einsetzen 107
Der Computer 108
Schuljobs 109
Freizeit und Pausen 110
Mehr über Freizeit und Pausen wissen 111
Regeln 112
Hausaufgaben 114
Gute Noten 115
Der Ruhebereich 117
Andere Kinder über Autismus informieren 118
Meine Gedanken über Schule 119
10. Freunde 120
Was ist ein Freund? 120
Mit Freunden spielen 121
Sich verstellen spielen 122
Draußen spielen 123
Rennen und andere motorische Fähigkeiten 124
Gewinnen und verlieren 125
Ein guter Spieler sein 126
Teams 127
Ein Freund kommt zu mir nach Hause 128
Sich mit einem Freund vertragen 129
Ich wundere mich 130
Sollen Freunde etwas über Autismus wissen? 131
Ein Mentor ist eine besondere Art Freund 132
11. Sich gereizt fühlen 133
Emotionen 133

Gefühle benennen 134
Sich ängstlich fühlen 135
Was passiert, wenn ich ängstlich bin 136
Widerwillig sein 137
Mich selbst verletzen 138
Andere Leute verletzen 139
Die Emotionen anderer Leute lesen 140
Emotionsmeter für meine Bezugsperson 141
Mein Emotionsmeter 142
Sich besser fühlen 143
Sport 145
Entspannung 146
Gute Ernährung 147
Beratung 148
12. Das letzte Kapitel 149
Statistiken zu Autismus 149
Statistik-Arbeitsblatt 150
Einzigartig sein 151
Was ist Respekt? 153
Inwieweit alle Kinder gleich sind 154
Einen Brief über mich schreiben 155
Fazit 156

Dies ist ein Arbeitsbuch

Dies ist ein Arbeitsbuch. Es ist in Ordnung, auf die Seiten zu schreiben. Es gibt Stellen zum Markieren, leere Zeilen zum Ausfüllen und Dinge zum Einkreisen.

Jede Seite hat unten eine Nummer. Nachdem ich eine Seite gelesen habe, kann ich darüber nachdenken, was ich gelesen habe. Gibt es etwas, das ich mir merken will, oder ist die Seite mir wichtig, so kann ich die Seitenzahl einkreisen. Nach Beendigung der Lektüre zeigen dann die eingekreisten Seitenzahlen, was mir wichtig ist.

Diese Seiten werden anderen Leuten helfen, mich besser zu verstehen.

Stärken und Begabungen

Jeder hat individuelle Stärken und Begabungen. Meine Stärken und Begabungen sind Dinge, die ich gut beherrsche und gern tue.

Was auf mich zutrifft, hebe ich hervor oder kreise es ein.

Meine Stärken oder Begabungen sind:

♦ Lesen ♦ Buchstabieren ♦ Die alphabetische Reihenfolge ♦ Handschrift oder Kalligrafie ♦ Fremdsprachen ♦ Zeichnen oder Malen ♦ Computer ♦ Addition oder Subtraktion ♦ Multiplikation oder Division ♦ Dinge zusammensetzen ♦ Daten ♦ Zahlenfolgen ♦ Ein Musikinstrument spielen ♦ Fakten über: _____ ♦ Auf perfekter Tonhöhe singen ♦ Gedächtnis ♦ Mir merken, wie Dinge aussehen	♦ Geschichten oder Gedichte schreiben ♦ Fotografie ♦ Sport ♦ Kochen oder Backen ♦ Putzen ♦ Aufräumen ♦ Dinge in Ordnung bringen ♦ Schauspiel ♦ Mechanisch-technische Dinge ♦ Dinge konstruieren ♦ Tiere verstehen ♦ Nähen, Stricken oder Weben ♦ Algebra ♦ Anderes: _____ ♦ Anderes: _____

Autismus gehört auch zu mir

Eine andere meiner Seiten ist, **dass ich Autismus habe.** Die meisten Kinder haben keinen Autismus, aber manche schon. Ich gehöre zu den Kindern, die Autismus haben.

Auf der ganzen Welt gibt es Kinder und Erwachsene, die Autismus haben. Möglicherweise kenne ich keine anderen Personen mit Autismus, aber vielleicht treffe ich eines Tages welche.

Personen mit Autismus unterscheiden sich voneinander. Einige Kinder mit Autismus reden nie. Einige reden wenig und einige reden viel.
Ich habe eine besondere Art von Autismus, genannt **high-functioning Autismus** oder **Asperger-Syndrom.** Manchmal spricht man auch von **frühkindlichem Autismus oder atypischem Autismus.** Man kann es eine **Autismus-Spektrum-Störung (ASS)** nennen. Alle diese Begriffe haben mit Autismus zu tun.
In diesem Buch heißt es einfach **Autismus**, aber es kann auch Folgendes bedeuten:

- high-functioning Autismus
- Asperger-Syndrom (oder Asperger)
- Frühkindlicher Autismus
- Atypischer Autismus
- ASS (Autismus-Spektrum-Störung)
- Anderes: _____

Auf der obigen Liste wird einer meiner Eltern diejenigen Begriffe einkreisen oder mit Leuchtstift hervorheben, die für mich verwendet worden sind.

Details

Manchmal sagen Leute, ich habe ein gutes Gedächtnis.

Viele Kinder mit Autismus haben ein gutes Gedächtnis. Die Art von Dingen, die Kinder mit Autismus wahrnehmen und sich daran erinnern, werden Details genannt. Details können Farben, Buchstaben, Zahlen, Formen, Orte, Namen, Zeichen, Gerüche, Geräusche, Daten, Zeiten, Telefonnummern und vieles mehr sein.
Einige Dinge, die ich wahrnehme, sind Dinge, von denen andere Leute denken, sie seien nicht von Bedeutung, sodass sie diese vielleicht gar nicht wahrnehmen oder sich daran erinnern.

Ich erinnere mich üblicherweise an Dinge, die mir wichtig sind, oder an solche, die einen Bezug zu meinen Spezialinteressen haben. Einige Details, die ich wahrnehme und an die ich mich erinnere, sind:

_____

_____

_____

_____

Die meisten Kinder mit Autismus sind gut darin, Details wahrzunehmen und sich an diese zu erinnern, wenn sie für sie wichtig sind.

Mehr als einer Person Aufmerksamkeit schenken

Die meisten Kinder, die zwei Eltern haben, haben zu beiden Elternteilen eine Beziehung und vielleicht Beziehungen zu anderen Erwachsenen wie Großeltern, Tanten und Onkel. An der Schule müssen die meisten Kinder mehr als einem Lehrer zuhören und Aufmerksamkeit schenken.

Kinder mit Autismus sind manchmal verwirrt, wenn sie mehr als einer Person Aufmerksamkeit schenken sollen. Oft ist es für ein Kind mit Autismus einfacher und natürlicher, wenn es sich nur auf eine Person verlassen muss. Dies ist der Grund, warum einige Autisten vielleicht nur einem Elternteil zuhören und den anderen ignorieren. Manchmal fühlt sich der andere Elternteil dann vernachlässigt.

Ich werde markieren, was auf mich zutrifft.

- Ich schenke in der Regel sowohl meiner Mutter als auch meinem Vater Aufmerksamkeit. Ich spreche mit beiden und höre auf beide.
- Ich schenke in der Regel nur einem Elternteil Aufmerksamkeit. Am meisten höre ich auf _____.
- Ich lebe bei einem Elternteil oder nur zeitweilig bei einem Elternteil.
- Ich schenke all meinen Lehrpersonen Aufmerksamkeit. Es sind __(Zahl).
- Ich schenke in der Regel nur einem meiner Lehrpersonen an der Schule Aufmerksamkeit. Am meisten höre ich _____ (Name) zu.
- Es gibt viele Menschen, die mich mögen, und ich hätte gerne Beziehungen zu mehreren von ihnen. Ich würde gerne vertrauter werden mit _____ (Name).
- Es gibt viele Erwachsene, die mich mögen, aber gerade jetzt hätte ich lieber eine Beziehung zu einem einzigen Erwachsenen an der Schule und zu einem Erwachsenen zu Hause.

Blickkontakt

Blickkontakt bedeutet, jemandem direkt in die Augen zu schauen. Viele Kinder können besser zuhören und verstehen, wenn sie der Person, die spricht, direkt in die Augen schauen. Die meisten Kinder stellen Blickkontakt her, wenn sie aufmerksam sind. Darum glauben die Menschen, dass ich sie besser verstehen, wenn ich ihnen direkt in die Augen schaue. Wenn ich wegschaue, dann denken sie, dass ich nicht aufmerksam bin. Das trifft auf viele Kinder zu, aber es trifft auf die meisten Kinder mit Autismus nicht zu.

Ich werde einkreisen oder hervorheben, was auf mich zutrifft.

- Ich kann Blickkontakt herstellen oder zuhören, aber es ist für mich schwer, beides gleichzeitig zu tun.
- Es ist schwierig zu verstehen, was eine Person sagt, wenn ich ihr in die Augen schauen muss.
- Es ist für mich leichter zu verstehen, was Leute sagen, wenn ich woanders hinsehe.
- Ich mag Blickkontakt nicht, weil er unangenehm ist.
- Manchmal ist es leicht, Blickkontakt herzustellen und gleichzeitig zuzuhören.
- Anderes: _____

Wenn jemand sagt *„Schau mich an“*, um dadurch meine Aufmerksamkeit zu erhalten, und ich damit Schwierigkeiten habe, kann ich Folgendes sagen:

Ich bin aufmerksam.
Gerade jetzt kann ich aber besser zuhören, wenn ich wegschaue.

Kommunizieren ist für mich nicht immer selbstverständlich

Viele Kinder mit Autismus wollen vielleicht nicht automatisch kommunizieren, wenn sie andere Menschen sehen. Sie wollen das, was jemand sagt, vielleicht gar nicht hören. Vielleicht fühlt es sich unnatürlich an. Vielleicht wissen sie nicht, was sie sagen sollen, oder sie wissen nicht, wann sie aufhören sollen zu reden. Die Beschäftigung mit anderen Dingen mag Kinder mit Autismus vielleicht eher glücklich machen als das Kommunizieren. Manche Kinder erfreuen sich am Alleinsein oder sie reden und spielen vielleicht gerne mit jemandem, der sich für dasselbe interessiert wie sie.

Ich werde einkreisen oder mit Leuchtstift markieren, was auf mich zutrifft.

- Ich höre in der Regel nicht gerne zu, wenn andere Leute reden.
- Ich antworte in der Regel nicht gerne auf Fragen und rede nicht gerne mit Menschen.
- Es gibt nichts, was ich sagen will.
- Es ist schwierig herauszufinden, wann ich sprechen soll.
- Ich würde lieber etwas anderes tun als zu reden.
- Ich höre Menschen gerne zu und spreche gerne mit ihnen. Ich kommuniziere gerne.
- Manchmal kann das Reden mit Kindern stressig und verwirrend sein. Es ist nicht immer so lustig.
- Manchmal habe ich Spaß daran, mit anderen Kindern zu sprechen und zu spielen.
- Manchmal bin ich enttäuscht, wenn ich versuche, mit anderen zu reden.
- Ich verstehe nicht, weshalb andere Kinder sagen _____.
- Es ist für mich lustiger _____.

Was ist ein Freund?

Ein Freund ist eine Person, die nicht zu meiner Familie gehört, für mich aber wichtig ist.

Ein Freund ist etwas Besonderes, weil wir einander mögen. Ein Freund verbringt Zeit mit mir. Gemeinsam haben wir Spaß. Es gibt viele Dinge, die wir beide gerne tun.

Ich werde einkreisen oder hervorheben, was auf mich zutrifft.

- Ich habe keine Freunde.
- Ich wünschte, ich hätte einen Freund.
- Ich will keinen Freund.
- Ich habe einen Freund. Der Name meines Freundes lautet _____.
- Ich habe viele Freunde. Ihre Namen lauten:

  _____

  _____.
- Anderes: _____ .

Dies sind die Dinge, die ich gerne mit einem Freund unternehme:

_____

_____

_____