

Einführung in unser Programm

Willkommen beim 7-Schritte-Programm für Zufriedenheit und Erfolg im Job. Es wurde entwickelt, um Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung (ASS) der Stufe 1 (früher bekannt als Asperger-Syndrom) dabei zu helfen, sich auf eine Beschäftigung vorzubereiten, am Arbeitsplatz erfolgreich zu sein und Fortschritte zu erzielen.

Das Programm ist als Selbsthilfehandbuch konzipiert, das zu Hause durchgeführt wird. Der Vorteil eines häuslichen Programms ist, dass die Aktivitäten in jeder Einheit des Programms mit maximaler Motivation, Aufmerksamkeit und Klarheit der Gedanken durchgeführt werden können. Die Aktivitäten und Einheiten können über den Tag oder die Woche verteilt werden. Die Zeit, die für die Durchführung einer bestimmten Aktivität benötigt wird, kann bei Bedarf verlängert werden, sodass mehr Gelegenheit zum Nachdenken, zur Suche nach Beispielen und zur praktischen Anwendung im Arbeitsumfeld besteht. Es ist jedoch auch wichtig, die Probleme zu erkennen und zu berücksichtigen, die mit einem häuslichen Programm verbunden sind, wie zum Beispiel Ablenkungen durch Fernsehen oder Computer sowie Haus- oder Familienarbeit.

Unsere Grundsätze

Menschen im Autismus-Spektrum bringen viele Gaben und Stärken in die Gemeinschaft ein, auch an ihrem Arbeitsplatz. Sie haben eine andere, keine fehlerhafte Art der Wahrnehmung, des Denkens, des Lernens und der Beziehung. Dieses Profil von Fähigkeiten kann zu einer erfolgreichen Karriere beitragen. Sie benötigen jedoch eine Arbeitskultur, die sie unterstützt, die offen, flexibel und respektvoll ist und die mit den Besonderheiten von Autismus-Spektrum-Störungen vertraut ist.

Wie läuft das Programm ab?

Unser 7-Schritte-Programm wurde ursprünglich so konzipiert, dass es in sieben Einheiten von jeweils zwei Stunden mit einer kleinen Gruppe von Erwachsenen im Autismus-Spektrum durchgeführt werden kann, die eine Beschäftigung suchen oder die Beratung benötigen, um ihre Beschäftigung zu behalten und am Arbeitsplatz aufzusteigen. Wir ermutigen Sie, jede Einheit (Stufe) in Ihrem eigenen Tempo durchzuarbeiten und ihr, wenn möglich, zwei Stunden pro Woche zu widmen.

Jede Einheit entspricht einem Werkzeug aus dem »Autismus-Werkzeugkasten«. Der Begriff »Werkzeugkasten« hat sich sehr bewährt, Menschen mit Autismus-Spektrum-Störungen in die Lage zu versetzen, ihre Stärken zu nutzen und Herausforderungen zu bewältigen. Die Stufen 1–6 des Programms entsprechen sechs wichtigen Werkzeugen im Werkzeugkasten:

1. Werkzeuge zur Stressbewältigung
2. Werkzeuge für das sensorische Management
3. Werkzeuge bei sozialen Schwierigkeiten
4. Werkzeuge für mehr Selbstbewusstsein
5. Werkzeuge gegen nicht hilfreiche Denkmuster
6. Organisatorische Werkzeuge

Diese sechs Einheiten wurden sorgfältig ausgewählt und so gestaltet, dass sie direkt auf die wichtigsten Probleme eingehen, die bei Menschen im Autismus-Spektrum am Arbeitsplatz auftreten können, basierend auf Forschungsergebnissen und unserer klinischen Erfahrung.

Die 7. Stufe dient dazu, das zuvor Gelernte in den Arbeitsalltag zu integrieren und zu festigen. In dieser Stufe werden Sie einen persönlichen Beschäftigungsplan erstellen, der nicht nur das zuvor gelernte Material enthält, sondern auch die Festlegung persönlicher Ziele, die Planung, die Zusammenstellung Ihres Unterstützungsteams und einen Plan zur Selbstkontrolle. Ihr persönlicher Beschäftigungsplan ist sowohl als Planungs- als auch als Kommunikationsinstrument gedacht.

Unser Programm ist so konzipiert, dass die Bereiche, in denen bei Ihnen Entwicklungspotenzial besteht, identifiziert und bewertet werden können. Außerdem kann ein Plan zur Lösung von identifizierten Problemen erstellt werden. Anhand von speziell entwickelten Fragebögen, die Sie während des Programms ausfüllen, werden Ihre wichtigsten Stärken und Herausforderungen ermittelt. Wir stellen auch acht ori-

ginale Videos in englischer Sprache bereit, die arbeitsplatzrelevante Aspekte im Autismus-Spektrum erklären.

Der Kurs umfasst eine persönliche Reflexion, die Durchführung von Aktivitäten und die Beratung durch einen Mentor oder eine Mentorin. Durch diese Lernmodalitäten erhalten Sie Ideen und Strategien zur Lösung von Problemen, die entweder am Arbeitsplatz oder zu Hause auftreten und die Ihren beruflichen Erfolg behindern könnten.

Wir ermutigen Sie dazu, einen oder mehrere Bereiche zu wählen, in denen Sie sich weiterentwickeln möchten, und zwar auf der Grundlage Ihres eigenen Lernens während des Programms. Der Abschluss des Programms gibt Ihnen eine Reihe von Instrumenten an die Hand, die Sie benötigen, um Ihre beruflichen Ziele zu setzen und zu erreichen. Ihr persönlicher Beschäftigungsplan kann mit Ihrem Unterstützungsteam geteilt werden, das Sie dann bei der Erreichung Ihrer Ziele sinnvoll unterstützen kann. Sie können ihn immer wieder als Planungs- und Kommunikationsinstrument in Ihrem Arbeitsumfeld verwenden.

Welche Materialien stehen zur Verfügung?

Wir haben in diesem Buch verschiedene Materialien für Sie zusammengestellt:

- 6 Fragebögen
- Aktivitäten für jede der sechs Stufen
- persönlicher Beschäftigungsplan

Außerdem sind in englischer Sprache verfügbar:

- 8 Videoaufnahmen
- 4 Audioaufnahmen
- 3 Videoaufnahmen zur Erläuterung des Kurses für Ihr Unterstützungsteam

Unsere Original-Videos und -Audios in englischer Sprache finden Sie auf unserer Website (Seite 150).

Videos in englischer Sprache:

- The interplay between stress and autism (Stufe 1)
- Learning to relax (Stufe 1)
- Sensory perception and autism (Stufe 2)
- Social difficulties and autism (Stufe 3)
- Meditation resources (Stufe 4)

- Recognizing and challenging your own thinking patterns (Stufe 5)
- Thinking and learning in autism (Stufe 6)
- Strategies for organizational difficulties (Stufe 6)
- Videos for a support team

Liste der Audios in englischer Sprache:

- Progressive Muscle Relaxation
- Meditation

Fragebögen auf Deutsch:

- Stärken und Herausforderungen am Arbeitsplatz (Seite 30)
- Erkennen der persönlichen Anzeichen von Angst und Stress (Seite 32)
- Was stresst Sie? (Seite 34)
- Depressions-, Angst- und Stressskala-21 (DASS-21, Seite 35)
- Lernen Sie Ihr sensorisches Profil kennen (Seite 58)
- Besondere Fähigkeiten im Denken und Lernen (Seite 118)
- Kognitive und/oder organisatorische Schwierigkeiten (Seite 121)

DASS-21: Die Depressions-, Angst- und Stress-Skala-21 (DASS-21) befindet sich nicht im Buch. Sie wird jedoch während des Programms benötigt und ist online kostenlos erhältlich. Einen Link finden Sie in den Empfehlungen der deutschen Redaktion (Seite 151). Füllen Sie diesen Fragebogen vor Beginn des Programms aus und werten Sie ihn aus.

Zusatzmaterialien

Bitte beachten Sie, dass sich alle Materialien, die Sie benötigen, im Buch befinden, einschließlich der Fragebögen und Aktivitäten. Für den Zugriff auf unsere Original-Audio- und Videoaufnahmen in englischer Sprache besuchen Sie unsere Website (Seite 150).

Beratung durch einen Mentor oder eine Mentorin

Unser 7-Schritte-Programm ist eine Selbsthilfemaßnahme. Die Forschung zeigt jedoch, dass die effizienteste und effektivste Art, eine Selbsthilfemaßnahme durchzuführen, darin besteht, das Programm unter Anleitung einer Mentorin oder eines Mentors zu ab-

solvieren. Wir empfehlen Ihnen daher dringend, sich eine Person zu suchen, die Ihnen hilft, sich selbst zu verstehen, eine andere Perspektive einzunehmen und eine breitere Palette von Strategien zu entwickeln. Bei dem Mentor oder der Mentorin kann es sich um ein Familienmitglied, eine Unterstützungsperson, vielleicht von einer Arbeitsagentur, eine Freundin, einen Lebensberater oder eine klinische Psychologin handeln.

Die Unterstützung kann durch ein persönliches Gespräch, über das Internet, per Telefon, E-Mail oder jede andere von Ihnen bevorzugte Kommunikationsmethode erfolgen.

Obwohl wir Ihnen dringend empfehlen, das Programm mit der Unterstützung eines Mentors oder einer Mentorin zu absolvieren, verstehen wir, dass dies für Sie vielleicht nicht möglich oder wünschenswert ist. In diesem Fall ist es durchaus möglich, das Programm in Eigenregie durchzuführen.

Unabhängig davon, ob Sie das Programm in Eigenregie oder unter Anleitung einer Mentorin oder eines Mentors absolvieren, ist es für Sie, aber auch für unterstützende Personen wichtig, sich Ihres persönlichen Lernstils bewusst zu werden. Die Anpassung und Berücksichtigung der Art und Weise, wie Sie lernen, wird die Effektivität des Programms erhöhen.

Einzigartiger Lernstil im Autismus-Spektrum

Die Art und Weise, wie Sie lernen, ist der Grund dafür, dass Sie einen Arbeitsplatz finden können, der zu Ihnen passt. Aber der Lernstil könnte auch einige Herausforderungen mit sich bringen. Menschen mit Autismus-Spektrum-Störungen haben einen atypischen Wahrnehmungs-, Lern- und Denkstil, der sowohl Lerntalente als auch Lernschwierigkeiten beinhaltet. Wir wollen Ihnen dabei helfen, Ihren eigenen Lernstil zu erkennen, zu verstehen und ihm gerecht zu werden.

Bedürfnis nach Beständigkeit und Sicherheit

Menschen im Autismus-Spektrum scheinen ein starkes Bedürfnis nach Beständigkeit und Sicherheit in ihrem täglichen Leben zu haben. Routine und Vorhersehbarkeit sind für sie sehr wichtig. Außerdem brauchen sie oft eine sorgfältige mentale Vorbereitung auf unerwartete Veränderungen und in Zeiten des Übergangs.

Wenn Sie dieses Programm allein oder mit einem Mentor oder einer Mentorin durcharbeiten, empfehlen wir Ihnen, für die Aktivitäten ein bestimmtes Zeitfenster zu reservieren, zum Beispiel jede Woche oder alle zwei bis drei Tage, je nachdem, wie schnell Sie den Kurs absolvieren möchten. Achten Sie darauf, dass die gewählte Zeitspanne Ihrer Konzentrationsfähigkeit entspricht, bis zu 50 Minuten am Stück. Tragen Sie diese Zeiten in Ihren Terminkalender ein und behandeln Sie sie wie besonders wichtige Termine, zum Beispiel ein Vorstellungsgespräch oder eine Besprechung mit Ihrem Arbeitgeber. Dieses Vorgehen sorgt nicht nur für Vorhersehbarkeit, sondern auch für das konsequente Engagement, das für das Programm erforderlich ist. Nur so können Sie die positiven Veränderungen herbeiführen, die eine erfolgreiche berufliche Entwicklung fördern.

Intellektuelle Stärken beim Lernen

Im Autismus-Spektrum kommt es häufig vor, dass die visuellen und verbalen Denkfähigkeiten und der Lernstil einer Person stark voneinander abweichen. Zum Beispiel kann es sein, dass Ihre visuellen Denkfähigkeiten stärker ausgeprägt sind als Ihre verbalen, Sie lernen also mehr durch Zuschauen als durch Zuhören. In diesem Fall werden Sie sehr von Videos profitieren, in denen Sie sich selbst bei der Anwendung der neuen Fähigkeiten anschauen können, sowie von Rollenspielen mit Ihrem Mentor oder Ihrer Mentorin.

Sind Ihre verbalen Fähigkeiten stärker ausgeprägt als Ihre visuellen, werden Sie die vorbereitenden Texte, die Diskussionen mit Ihrer Mentorin oder Ihrem Mentor und das Aufschreiben und Wiederlesen Ihrer Selbstreflexionen sehr schätzen und am meisten daraus lernen.

Unabhängig von Ihrem Lernstil werden Sie von der praktischen Anwendung der Fertigkeiten und der anschließenden Selbstreflexion darüber profitieren.

Anpassung an unterschiedliche Lernstile:

- Machen Sie sich Ihren Lernstil (visuell oder verbal) bewusst und teilen Sie ihn Ihrem Mentor oder Ihrer Mentorin mit.
- Achten Sie darauf, in allen Stufen des Programms sowohl visuelle (Rollenspiele, Vorführungen, praktische Übungen, Visualisierung) als auch verbale (Lesen, Schreiben, Diskussion) Verfahren zu verwenden.

Aufmerksamkeitsschwierigkeiten

Menschen im Autismus-Spektrum haben oft Aufmerksamkeitsschwierigkeiten, zum Beispiel Probleme, ihre Aufmerksamkeit über längere Zeit auf Themen zu richten, die sie nicht interessieren, oder Schwierigkeiten, länger relevante Informationen aufzunehmen und sich nicht ablenken zu lassen. Dazu gehören auch die Ablenkung durch innere Vorstellungen (zum Beispiel Tagträume) und sensorische Erfahrungen. Darüber hinaus können einige Menschen im Autismus-Spektrum impulsiv und hyperaktiv sein und motorische Unruhe zeigen (sie haben Schwierigkeiten, still zu sitzen).

Hilfen bei Aufmerksamkeitsschwierigkeiten:

- Teilen Sie den Stoff, auf den Sie sich konzentrieren müssen, in Einzelteile auf, so dass Sie sich nicht länger als 10 bis 20 Minuten mit einem Thema befassen müssen. Machen Sie danach eine mentale Pause.
- Legen Sie eine mentale Pause ein, um sich den Übergang zur nächsten Tätigkeit zu erleichtern. Sagen Sie sich zum Beispiel nach einer Lese-, Seh- oder Schreibaktivität: »Okay, das ist das Ende dieser Tätigkeit.« Stehen Sie auf und machen Sie eine Bewegungspause, bevor Sie die nächste Aktivität beginnen.
- Möglicherweise kann Ihnen jemand helfen, mit dem Programmmaterial Schritt zu halten.
- Verwenden Sie einen Textmarker, um wichtige Informationen innerhalb Ihrer Aktivitäten zu markieren. So finden Sie die Stelle leichter wieder und können nachlesen, was für Sie in dieser Stufe wichtig ist.
- Arbeiten Sie an den Aktivitäten in einer Umgebung, in der es keine oder nur wenige Ablenkungen und störende sensorische Erfahrungen gibt.
- Planen Sie regelmäßige Pausen ein und wechseln Sie zwischen den verschiedenen Aktivitäten, um Ihre Aufmerksamkeit und Lernfähigkeit zu steigern.

Probleme beim Organisieren und Planen

Bei vielen Menschen im Autismus-Spektrum wird auch eine Aufmerksamkeitsdefizitstörung (ADS), eine Aufmerksamkeitsdefizit-und-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) oder eine Kombination dieser Erkrankungen diagnostiziert. Daher wissen Sie vielleicht, dass Sie Probleme im Bereich der sogenannten »exekutiven Funktionen« haben, zu denen Organisations- und Planungsfähigkeiten, Zeitmanagement, Planung, Multitasking, Arbeitsgedächtnis (insbesondere das Gedächtnis für gesprochene Anweisungen), Aufschiebeverhalten und das Setzen von Prioritäten gehören.

Hilfen beim Organisieren und Planen:

- Stellen Sie sicher, dass Sie alle elektronischen Geräte ausgeschaltet und für die Dauer des Programms weggelegt haben.
- Planen Sie zwei kurze (zwei bis drei Minuten) und eine lange (15 Minuten) Pause zwischen den einzelnen Aktivitäten in jeder Stufe ein.
- Arbeiten Sie an dem Programm in einem ruhigen Raum mit minimalen visuellen und auditiven Ablenkungen und einem bequemen Sitzplatz.
- Verwenden Sie Fidget Toys, um Ihre Aufmerksamkeit zu fördern, oder lassen Sie beruhigende Musik im Hintergrund laufen.
- Es gibt Lese-, Hör-, Reflexions-, interaktive und Schreib- oder Tippaktivitäten. Es ist hilfreich, immer nur eine dieser Aktivitäten zu machen.

Das Programm wechselt zwischen verschiedenen Aktivitäten wie Lesen, Schreiben, Reflektieren, Videos ansehen, praktischen Übungen und Gesprächen mit Ihrem Mentor oder Ihrer Mentorin, falls Sie sich dafür entschieden haben. Dieser Wechsel soll die Konzentration und das Energieniveau hochhalten. Wenn Ihre Energie trotzdem nachlässt, empfehlen wir Ihnen die folgenden Aktivitäten.

Hilfen für mehr Energie:

- Üben Sie entspannende Yogastellungen, zum Beispiel »herabschauender Hund«, »unterstützter Schulterstand« an der Wand oder die »Stellung des Kindes«.
- Dehnen Sie sich und machen Sie einen Spaziergang durch den Raum oder im Freien.
- Bereiten Sie sich eine Tasse Tee oder Kaffee zu.
- Machen Sie eine dreiminütige Achtsamkeitsübung: Richten Sie zum Beispiel Ihre Aufmerksamkeit auf die Informationen, die durch jeden der fünf Sinne in Ihr Bewusstsein gelangen. Konzentrieren Sie sich mit geschlossenen Augen auf einen Sinn nach dem anderen.

Einseitiges Denken

Für Menschen im Autismus-Spektrum kann es schwierig sein, eine andere Perspektive oder Strategie in Betracht zu ziehen. Diese Starrheit im Denkstil kann als »einseitiges Denken« bezeichnet werden, bei dem die Person auf eine Strategie beschränkt zu sein scheint und Schwierigkeiten hat, flexibel zu denken und neue Informationen aufzunehmen oder etwas Neues auszuprobieren.

Einseitiges Denken ist im Autismus-Spektrum sehr häufig. Wir haben jedoch festgestellt, dass diese Starrheit nachlässt, wenn die Person selbstbewusster und ent-

spannter ist. Daher kann dieser Denkstil in Zeiten von großer Angst oder Stress zu einem größeren Problem werden.

Hilfen gegen einseitiges Denken:

- Entspannen Sie sich und überlegen Sie sich mehrere Perspektiven und Strategien. Machen Sie sich für jede Perspektive oder Strategie ein Kompliment, zum Beispiel »Gut gemacht, das ist eine tolle Idee.«
- Nehmen Sie sich etwas Zeit für eine ganz andere Tätigkeit, die einen anderen Teil des Gehirns anspricht, bevor Sie flexibel denken müssen. Gehen Sie zum Beispiel spazieren oder machen Sie eine Achtsamkeitsübung (Seite 16).
- Schreiben Sie Ihre Ideen auf, unabhängig davon, wie lächerlich oder nutzlos sie Ihnen erscheinen mögen. Seien Sie offen. Viele Menschen im Autismus-Spektrum beschreiben, dass Ihnen die besten Ideen kommen, wenn sie sich frei und ohne Beurteilung ausdrücken können.
- Wenn Sie wegen eines Problems sehr angespannt oder gestresst sind, üben Sie die Progressive Muskelentspannung, um Ihrem Körper eine Pause von der Anspannung zu gönnen (Seite 49). Oder verwenden Sie die in Stufe 5 beschriebenen Denkwerkzeuge, insbesondere die Aktivität »Hinterfragen von nicht hilfreichen Denkmustern« (Seite 108), um nicht hilfreiche und/oder unrealistische oder negative Denkmuster zu bewältigen, die Ihnen im Weg stehen.
- Besprechen Sie mit Ihrer Mentorin oder Ihrem Mentor, welche anderen Möglichkeiten es gibt, flexibles Denken zu fördern.

Angst vor Fehlern

Menschen im Autismus-Spektrum haben häufig Angst, einen Fehler zu machen, oder sie haben Lampenfieber. Ein Merkmal von Autismus-Spektrum-Störungen ist der Wunsch, von anderen als intelligent wahrgenommen zu werden. Leider kann ein Fehler dazu führen, dass man fälschlicherweise für inkompetent oder dumm gehalten wird. Es kann auch die Angst bestehen, von anderen beurteilt oder lächerlich gemacht zu werden. Die Möglichkeit, einen Fehler zu machen, ein Misserfolgserlebnis zu haben oder bewertet zu werden, kann zu einer extremen emotionalen Belastung führen.

Hilfen gegen Angst vor Fehlern:

- Loben und ermutigen Sie sich selbst für jeden Vorschlag oder jede Antwort, die Sie aufschreiben.

- Nehmen Sie einen positiven Problemlösungsansatz an und erinnern Sie sich daran, dass »Fehler« ein wichtiger Teil des Lernprozesses sind. Einen Fehler zu machen, bedeutet nicht, dass man dumm ist.
- Denken Sie daran, dass Ihr Denken weniger flexibel und rational ist, wenn Sie Angst haben, einen Fehler zu machen. Wenn Sie ruhig bleiben, werden Sie klüger sein.

Besondere Interessen

Viele Menschen im Autismus-Spektrum entwickeln im Laufe ihres Lebens viele spezielle Interessen. Diese können eine Quelle des Selbstwertgefühls sein, ein Mittel, um Freundschaften mit anderen zu schließen, die das gleiche Interesse teilen, ein Gedankenblocker gegen Ängste und ein Energiespender, wenn sie erschöpft sind oder sich deprimiert fühlen. Sie können möglicherweise auch die Grundlage für eine erfolgreiche und befriedigende berufliche Laufbahn aufgrund anerkannter Fähigkeiten werden, die in der Zeit, die sie mit dem besonderen Interesse verbracht haben, entwickelt wurde.

Diese Interessen können im Rahmen unseres 7-Schritte-Programms genutzt werden, um Ihr Engagement, Ihr Verständnis von Konzepten und Ihr Gedächtnis zu verbessern. Eine unserer Gruppenteilnehmerinnen, eine Kleinkindpädagogin, hatte zum Beispiel ein besonderes Interesse und Talent für Bildung. Sie nutzte ihr Talent als Erzieherin, um den Stoff unseres Programms mithilfe von bunten Bildern und Farbkodierungen zusammenzufassen. Das half ihr nicht nur, sich an den Stoff zu erinnern und ihn zu begreifen, sondern auch, ihn später in ihrem Berufsleben anzuwenden.

Berücksichtigung von Sonderinteressen:

- Schreiben Sie Ihre besonderen Interessen und alle Fähigkeiten und Talente auf, die Sie erworben haben und einsetzen, um diesen Interessen nachzugehen.
