**Als Betroffene/r brauche ich …**

**10 Dinge, die sich Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung wünschen**

**Ich bin auch ein Mensch wie jeder andere**
Autismus ist zwar ein Teil von mir, es ist aber nicht alles, was ich bin. Wenn ich spüre, dass man mir etwas nicht zutraut, kann ich es auch nicht versuchen.

**Unterscheidet zwischen «ich will nicht» und «ich kann nicht»**
Es ist nicht so, dass ich nicht auf Anweisungen hören will – ich kann sie oft nicht verstehen. Kommt zu mir und sagt klar, was ihr wollt. Nur so kann ich euch verstehen.

**Ich interpretiere Aussagen wörtlich**
Smalltalk, Sprichwörter, Wortspiele, Anspielungen oder Ironie verstehe ich nicht.

**Hört mir zu, ich versuche zu kommunizieren**
Es ist schwierig für mich zu sagen, was ich brauche, wenn ich meine Gefühle nicht beschreiben kann. Ich bin hungrig, traurig oder verängstigt und kann die richtigen Worte dafür nicht finden. Achtet auf meine Körpersprache – die Zeichen, was mit mir los ist, sind oft sichtbar, versucht sie zu erkennen und zu verstehen.

**Verwendet Zeichnungen, zeigt mir Beispiele – ich bin ein visueller Mensch**
Zeigt mir, wie ich etwas machen soll, anstatt es zu beschreiben. Visuelle Unterstützung hilft mir weiter.

**Konzentriert euch auf das, was ich kann – und nicht auf das, was ich nicht kann**
Wenn ich ständig das Gefühl habe, dass ich nicht gut genug bin, vermeide ich es, etwas Neues zu lernen. Sucht meine Stärken und denkt daran: Es gibt mehr als einen Weg, etwas zu machen.

**Helft mir bei sozialen Interaktionen**
Erklärt mir, wie ich mit anderen Kindern spielen kann oder wie man als Jugendlicher oder Erwachsener ein Gespräch beginnt. Ermutigt mich, auf Andere zuzugehen.

**Bitte habt Geduld**
Begleitet mich durch mein Leben und entdeckt mit mir zusammen, wie weit ich kommen kann.

**Findet heraus, was meine «Ausraster» verursacht**
Wenn die Belastungen für mich zu gross werden, habe ich einen Zusammenbruch oder kann ausrasten. Findet mit mir zusammen heraus, was die Ursachen sind und wie man solche Situationen vermeiden kann. Weil ich mich nicht ausdrücken kann, reagiere ich einfach. Lebensmittelallergien oder Magen-Darm-Probleme, bestimmte Geräusche oder Gerüche oder auch Berührungen können mich zum Beispiel überempfindlich machen.

**Akzeptiert und mögt mich so, wie ich bin**
Denkt daran, dass ich nicht gewählt habe, Autismus zu haben. Es ist mir passiert und nicht euch. Ohne eure Unterstützung sind meine Chancen auf ein erfolgreiches Leben kleiner. Mit eurer Hilfe sind meine Chancen auf ein unabhängiges, erfolgreiches Leben viel grösser, als ihr vielleicht jemals gedacht habt.

*übernommen von Ellen Notbohm, «10 things a child with autism wishes you knew», 2012*