

NEURODIVERSITÄT

INFORMATIONEN UND ZAHLEN



HOCHSENSIBILITÄT

Der Begriff (auch: Hypersensibilität) bezeichnet das Temperamentsmerkmal höherer sensorischer Verarbeitungssensitivität. Hochsensibilität soll laut Experten bei etwa 15 bis 20 % der Bevölkerung auftreten.

Problem Reizüberflutung

1 - 3% Autisten zur Zeit

eine Studie legt die 500%ige Steigerung der Diagnosen da. (1)

ca. 5% ADHS bei Kindern und Jugendlichen

Krankheiten, bei denen es zu Problemen mit Reizüberflutung kommen kann: Migräne, Demenz, Depression, Postcovid, Postvaccine, MS, Chronische Fatigue-Syndrom uvm.

WEIBLICHE DIAGNOSE



Die Diagnose von Autismus oder ADHS bei Mädchen ist seltener als bei Jungen aufgrund der subtileren klinischen Manifestationen und der geschlechtsspezifischen Verzerrung in den Bewertungsskalen, in denen Verhaltensweisen hervorgehoben werden, die bei Jungen häufiger auftreten. Dies hat zur Folge, dass Mädchen häufig leiden und erwachsen werden, ohne zu ahnen, warum ihr Leben komplizierter ist als das ihrer Altersgenossinnen.



NEURODIVERS

„Neurologische Diversität“ beschreibt zunächst **alle Menschen** und die Akzeptanz, dass unsere Gehirnfunktionen zwar in Aufbau und Struktur ähneln, aber jede einzelne anders funktioniert. Entstanden ist der Begriff 2011 im Rahmen des gehaltenen National Symposium on Neurodiversity – es entwickelte sich ein Fachbegriff aus einem Konzept, in dem **neurobiologische Unterschiede** angesehen und **respektiert** werden.



NEUROTYPISCH

Als neurotypisch können (vereinfacht ausgedrückt) Menschen verstanden werden, die in der Lage sind, schulische, berufliche, gesellschaftliche und soziale Anforderungen

- mit den allgemein zur Verfügung stehenden Mitteln,
- in einer ähnlichen Art und Weise,
- in ähnlicher Zeit,
- mit ähnlichem energetischen Aufwand,

wie der größte Teil der Mitmenschen, zu bewältigen.



NEURODIVERGENT

Als neurodivergent werden Menschen bezeichnet, deren Gehirnfunktionen Reize und oben beschriebene Anforderungen anders verarbeiten, als die neurotypische Mehrheit. Darunter fallen Menschen mit Beeinträchtigungen wie ADS, ADHS, Dyslexie, Dyskalkulie, Entwicklungsdyspraxie, Autismus-Spektrumsstörung oder Sensorische Modulationsstörung.



AUTISMUS INFORMATIONEN



WAS IST AUTISMUS?



Autismus wird als „tiefgreifende Entwicklungsstörung“ definiert und weist auf unterschiedliche Erscheinungsformen hin, die (...) mit Defiziten und Schwächen in den Bereichen Kommunikation, Sozialverhalten, Beschäftigung und Kognition beschrieben werden.



AUTISTEN SIND SEHR VERSCHIEDEN

Auch wenn im Fernsehen häufig sehr kluge Autisten gezeigt werden, im Spektrum kommt die gesamte Breite intellektueller und sprachlicher Fertigkeiten vor. Jeder Mensch ist anders.

Man unterscheidet mit dem ICD 11 Autismus mit bzw. ohne Störung der Intelligenzentwicklung bzw. der Entwicklung der Sprache.

AUTISMUS IST NICHT HEILBAR

Autismus ist nach dem derzeitigen Wissensstand **nicht heilbar**. Durch therapeutische und pädagogische Förderung sowie Unterstützung sind jedoch viele positive Veränderungen erreichbar. Es ist eine Behinderung - keine Krankheit. Aber das kontinuierliche Anpassen an unsere nicht-autistische Gesellschaft sorgt bei vielen für enormen Stress und kann zu Krankheiten wie z.B. Angstzuständen oder Depressionen führen.

BEWÄLTIGUNG - WAS HILFT?



Durch die abweichende autistische Wahrnehmung und Informationsverarbeitung empfinden Menschen mit Autismus die Welt als chaotisch und unberechenbar.

Was hilft?

- Struktur, Routine
- geradlinige, bildfreie Kommunikation
- Akzeptanz bei Übererregung und sozial unterschiedlichen Wahrnehmungen
- Selbstregulation - Stimming (Wippen, Summen, Schaukeln o.ä.)
- Abbau von sensorischen Barrieren

ANDERE WAHRNEHMUNG



Menschen mit Autismus haben eine deutlich veränderte Wahrnehmung von Reizen auf den unterschiedlichen Sinneskanälen (akustisch, visuell, taktil, usw.). Daraus resultieren **Schwierigkeiten, aber auch Stärken**. Es verlangt Menschen im Autismus-Spektrum häufig viel Anstrengung ab, in einer überwiegend nicht-autistischen Welt zu leben. Sie oder ihre Angehörigen müssen sich oft rechtfertigen und erklären, was bei ihnen anders ist.

GEFÜHLE SIND SCHWER ZU LESEN & ZU SENDEN



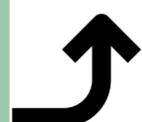
Menschen mit Autismus können soziale und emotionale Signale nur schwer einschätzen und haben ebenso Schwierigkeiten, diese auszusenden. Daraus entstehen viele Schwierigkeiten. **Bewältigungsstrategie: Maskieren** bezeichnet das bewusste oder unbewusste Unterdrücken autistischer Verhaltensweisen oder die Kompensation von Schwierigkeiten mit dem Ziel, als neurotypisch wahrgenommen zu werden.

Nicht verwechseln:

Autisten sind meist sehr empathisch. Nur anders.

Bewusstsein, Wissen, Akzeptanz:

Worte und Reaktionen wirken für Außenstehende oft befremdlich, unangemessen, beängstigend oder sogar provozierend.



ABLEISMUS INFORMATIONEN



WAS IST AUTISMUS?



Ableismus ist das Fachwort für die ungerechtfertigte Ungleichbehandlung ("Diskriminierung") wegen einer körperlichen oder psychischen Beeinträchtigung oder aufgrund von Lernschwierigkeiten. Es ist also "Ableismus", wenn ein Mensch wegen einer bestimmten, oft äußerlich wahrnehmbaren Eigenschaft oder einer Fähigkeit – seinem "Behindertsein" – bewertet wird.

Es ist nicht wie Behindertenfeindlichkeit ausschließlich durch Hass oder Gewalt geprägt, sondern Menschen werden aufgrund ihrer Behinderung und fehlender Fähigkeiten außerhalb der Norm eingestuft. Dies geschieht teilweise sogar freundlich. Der Begriff steht wie Sexismus und Rassismus für gesellschaftliche Machtverhältnisse.

Ich werde manchmal als Mutter von zT. fremden Menschen dafür bemitleidet, dass mein Kind eine Behinderung hat.

Oder Menschen sagen, dass er ja trotzdem normal (!) aussieht/man ihm das gar nicht ansieht. Besonders das erste empfinde ich als extrem übergriffig und auch herabwürdigend meinem Kind gegenüber.

“Du bist zuviel.”

Du hast so viel Energie. Das ist toll, aber ich brauche gerade etwas Ruhe.

ADHS ist keine Ausrede, streng dich mehr an!

“Du bist respektlos.”

Du bist sehr ehrlich und direkt, aber diese Ehrlichkeit tut mir gerade nicht gut.

“Du bist respektlos.”

Du bist sehr ehrlich und direkt, aber diese Ehrlichkeit tut mir gerade nicht gut.

Was ich mir wünsche? Mitgefühl und ein kleines bisschen Interesse, um sich mit dem Thema ernsthaft auseinander zu setzen.

Das krasse ist ja das ADHS- Diskriminierung existiert und es passiert täglich. Dabei wissen die meisten Menschen nicht, was für schwerwiegende Gefühle die in einem auslösen. Selbsthass und das Gefühl niemals jemals vollständig sein zu können. Man wird herabgestuft auf ein Level auf den man sich wie ein "halber Mensch" fühlt.

Da muss jeder durch, mach jetzt keinen Aufstand."

Meine Mutter, als ich es im lauten Bus nicht mehr ausgehalten habe.

Gewünscht hätte ich mir Verständnis.

“Geh doch mal vor die Tür. Dann wird das wieder”

Wenn ich etwas für Dich tun kann, lass es mich wissen.

ADHS INFORMATIONEN



WAS IST ADHS?



Nach heutigem wissenschaftlichen Erkenntnisstand handelt es sich bei ADHS wahrscheinlich um eine Regulationsstörung im Frontalhirn auf genetischer Grundlage. Die Reizweiterleitung wird durch sogenannte Neurotransmitter bewirkt (u. a. Dopamin und Noradrenalin), die der Körper selbst produziert. Die Ausschüttung und Aufnahme dieser Botenstoffe befindet sich bei ADHS-Betroffenen nicht im Gleichgewicht.*

TRAGWEITE

Selbst in Fachkreisen wird die Komplexität, Tragweite und Behandlungsbedürftigkeit dieser Erkrankung häufig nicht im erforderlichen Umfang wahrgenommen.*

EINFACH MENSCH SEIN



Menschen mit ADHS werden sehr spontan, neugierig, wissbegierig, begeisterungsfähig, lebendig, kreativ, witzig und vieles mehr empfunden. Dann wieder impulsiv, unzuverlässig und chaotisch.

Tatsache es gibt kein einheitliches Bild. Es sind einfache Menschen, die anders wahrnehmen. Aber was sich Außenstehende bewusst machen sollten: Etwas, dass vielleicht lustig, verplant wirkt, kostet oft viel Kraft und was unzuverlässig scheint, ist meist mit emotionalem Leid in Verbindung zu bringen. Desto mehr Verständnis, desto besser für alle.

Denn: ALLE Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen verdienen unsere Anerkennung, Unterstützung und Liebe, genau so, wie sie sind.

STÖRUNGEN - HÄUFIG IN 3 BEREICHEN

DER WAHRNEHMUNGSBEREICH



- leichter Ablenkbarkeit,
- Tagträumerei,
- mangelndem Durchhaltevermögen,
- Kritikempfindlichkeit,
- extremer Vergesslichkeit,

DER SOZIALISATIONSBEREICH



- Impulsivität mit spontanem Handeln ohne vorheriges Nachdenken,
- mangelnde Selbststeuerungsfähigkeit,
- niedrige Frustrationstoleranz,
- Schwierigkeiten planvoll zu handeln und sich selbst zu organisieren,
- Antriebslosigkeit

DER MOTORISCHE BEREICH



- Zappeligkeit,
- Ungeschicklichkeit in Grob-/Feinmotorik,
- falscher Kraftdosierung

BEWÄLTIGUNG - WAS HILFT?



Sprechen und ernsthaft fragen, was gut tun könnte. Häufig hilft:

- Ordnung ins Chaos bringen, denn häufig überfordert Unordnung und Betroffene kostet es sehr viel Kraft dies zu überwinden.
- Starke Impulsivität nicht persönlich nehmen, sondern versuchen konstruktiv zu bleiben. Bei Wutausbrüchen herausfinden was hilft (Ort verlassen, Chilibonbons, Entspannungsübung o.ä.)
- Da Betroffene oft anecken, hilft eine positive Rückmeldung. Dies kann helfen, die eigenen Stärken und Talente wahrzunehmen und zu fokussieren.