

Kompetenzzentrum für
Autismus und ADHS positive
Förderung, Begleitung und
Beratung durch Peers



**AUTISMUS UND ADHS
SUPPORT**

Tanja Serapinas



**AUTISMUS UND ADHS
SUPPORT**

Tanja Serapinas

ÜBER MICH

- Sozialarbeiterin (B.A.)
- Pronomen sie/she/ella
- Mutter von 4 Kindern (autistisch und/oder ADHS)
- selbst neurodivergent (AuDHD-divergent)
- mehrere Jahre Berufserfahrung mit ADHS und/oder autistisch neurodivergenten Personen jeden Alters
- seit 2021 freiberuflich selbstständig in der Förderung („Therapie“), Begleitung und dem Coaching von autistischen und/oder ADHS-Personen

Professioneller Anspruch: Wertschätzender Umgang auf Augenhöhe nach dem Neurodiversitätsparadigma



AUTISMUS UND ADHS
SUPPORT

Tanja Serapinas



AUTISMUS UND ADHS
SUPPORT

Tanja Serapinas

UNSICHTBARE BARRIEREN STUDIEREN MIT AUTISMUS UND/ODER ADHS

TANJA SERAPINAS



AUTISMUS UND ADHS
SUPPORT

Tanja Serapinas

GRUNDSÄTZLICHES

In unserer Gesellschaft sprechen wir häufig über **Diversität** (Diversity)

Damit ist der deutsche Begriff „**Vielfalt**“ gemeint.

Auf das Geschlecht bezogen gibt es die definierte (biologische) Norm „**weiblich**“ und „**männlich**“. In der Realität gibt es aber noch weitere Geschlechter.

Männlich bzw. weiblich ist demnach „biologisch Typisch“, eine Abweichung davon wird in der Gesellschaft als a-typisch wahrgenommen



DIVERGENZ

Divergenz bedeutet **Abweichung**.

Die Person, die sich weder als männlich noch als weiblich identifiziert ist demnach divergent, sie weicht von der definierten Norm ab.



NEUROLOGISCHE VIELFALT (NEURODIVERSITY)

Wenn wir über Vielfalt sprechen, meinen wir in der Regel nicht die **Vielfalt menschlicher Gehirne**.

Es gibt aber eine Vielfalt an menschlichen Gehirnen. Auch hier gibt es eine definierte Norm, wie ein menschliches Gehirn üblicherweise funktioniert. Die Personen, die dieser Norm angehören, werden als **Neurotypisch** bezeichnet.

Eine Person, deren Neurologie von der definierten Norm abweicht, wird als **Neurodivergent** bezeichnet.



NEURODIVERGENZ IST EIN „UMBRELLA TERM“ UND BEINHALTET VERSCHIEDENE DIAGNOSEN

z.B.:

- Dyskalkulie
- ADHS
- Tourette-Syndrom
- Autismus
- Legasthenie
- Dyspraxie
- uvm.



NEURODIVERSITY- BEGRIFFSHERKUNFT

- Judy Singer (autistische Autismus- und Behindertenrechtsaktivistin, Soziologin) prägte den Begriff der **Neurodiversität**
- Sie stellt sich gegen das alte Paradigma, in dem Menschen mit ADHS, autistische Personen, Personen mit Rechenschwäche, Lese-Rechtschreibschwäche sowie Bewegungs- und Koordinationsstörungen als krank gelten
- Atypische neurologische Entwicklungen sind **natürliche** menschliche Unterschiede. Bislang sind es die neurotypischen Menschen, die definieren, was „normal“ ist.
- Wie auch **Biodiversität** für die Gesundheit von Ökosystemen entscheidend ist, ist **Neurodiversität** Singer zufolge von zentraler Bedeutung für den Erfolg der menschlichen Spezies



DAS NEURODIVERSITÄTS-PARADIGMA

Neurodiversität, also neurologische Vielfalt, ist eine biologische Tatsache.

Das Neurodiversitäts-Paradigma ist eine spezifische Perspektive auf Neurodiversität- eine Perspektive oder ein Ansatz, der auf die folgenden Grundprinzipien hinausläuft:



- Neurodiversität ist eine natürliche Form menschlicher Vielfalt
- Es gibt keinen „normalen“, „gesunden“ Typ von Geist oder Gehirn, auch keinen „richtigen“ Stil neurokognitiver Funktionsweise
- Die soziale Dynamik in Bezug zur Neurodiversität ähnelt der Dynamik bezogen auf andere Formen menschlicher Vielfalt (z.B. Vielfalt ethnischer Zugehörigkeit oder des Geschlechts)



“Ein Ökosystem oder ein kulturelles System ist nachhaltiger, wenn es Nischen für alle hat, je vielfältiger das System, so die Theorie, desto mehr Nachhaltigkeit“ (Judy Singer)



AUTISMUS UND ADHS

- sind angeboren und nicht heilbar
- sind keine Erkrankungen, sondern spezielle Neurotypen
- haben viele Gemeinsamkeiten
- können parallel auftreten



ADHS- WAS IST DAS GENAU?

Bei ADHS handelt es sich um eine **neurobiologische Besonderheit**, bei der es zu einer teils veränderten Informationsübertragung zwischen den Nervenzellen im Gehirn kommt.

Kernsymptome sind Aufmerksamkeitsstörungen, Hyperaktivität und Impulsivität. Es gibt aber bis zu 90 verschiedene Symptome bei einer ADHS.

Die Prävalenz beträgt 5-7% (die Zahlen steigen)



WAS PASSIERT IM KÖRPER BEI ADHS?

- Noradrenalin und Dopamin stehen an den Stellen, an denen sie benötigt werden, nicht in ausreichender Menge zur Verfügung.
- Die Übertragung von Signalen wird dadurch gestört.
- Das Zusammenspiel von Aufmerksamkeits- und Motivationssystem ist beeinträchtigt.



WARUM IST DAS SO?

- Bei Menschen mit ADHS wird in den vorderen Hirnabschnitten weniger Blutzucker verbraucht – so wird das Gehirn weniger stark durchblutet
- Die rechte, vordere Hirnregion ist weniger aktiv
- Eine genetische Veränderung im „Dopamin-Transporter-Gen“ wurden nachgewiesen



ADHS FRÜHER VS. HEUTE

Früher:

- Unterteilung in ADS und ADHS (mit oder ohne Hyperaktivität)

Heute:

- ADHS als Oberbegriff mit drei Subtypen: der unaufmerksame, der hyperaktive und der Mischtyp



MEDIKATION

ADHS ist temporär medikamentös behandelbar.

- Die Medikation kann als *Dopamin-Wiederaufnahme-Hemmer* verstanden werden
- Medikation ist stark stigmatisiert, wird aber als hilfreich empfunden



AUTISMUS- WAS IST DAS EIGENTLICH?

Autismus wird als eine **angeborene tiefgreifende** Entwicklungsstörung klassifiziert, die beeinflusst, wie autistische Personen die Welt um sich herum erleben.



PRÄVALENZ (HÄUFIGKEIT)

Man geht von 1-2 % der Bevölkerung aus (die Zahlen steigen)

Zum Vergleich:

- 1-3% der Bevölkerung ist intersexuell
- 1% der Bevölkerung ist rothaarig



FRÜHER VS. HEUTE

Im (auslaufenden) ICD-10 gab es die Diagnosen

- frühkindlicher Autismus
- Atypischer Autismus
- Asperger Autismus

bzw. „hochfunktional“ und „niedrigfunktional“

Im ICD-11 (klinische Einführung ab 2027) spricht man von einem **Autismus-Spektrum.**



WARUM SPRICHT MAN NUR NOCH VON EINEM AUTISMUS SPEKTRUM?

Die Bedarfe autistischer Personen sind so individuell, dass eine strikte Unterteilung diesen nicht gerecht wird.

„Asperger“ ist aufgrund eines historischen Kontextes als Begriff problematisch. Hans Asperger, der diese Störung definiert hat, hat im NS-Regime Kinder der Euthanasie zugeführt. Daher lehnen die meisten autistischen Personen diesen Begriff ab.



Beide Diagnosen werden als **Spektrum** verstanden, das heißt, dass die Bedarfe und Ausprägungen von Symptomen bei Autismus und auch ADHS von Person zu Person sehr unterschiedlich sein können.



Manche Personen stellen sich ein Spektrum linear vor:

„Max ist tief im Spektrum“

(schwere Betroffenheit)

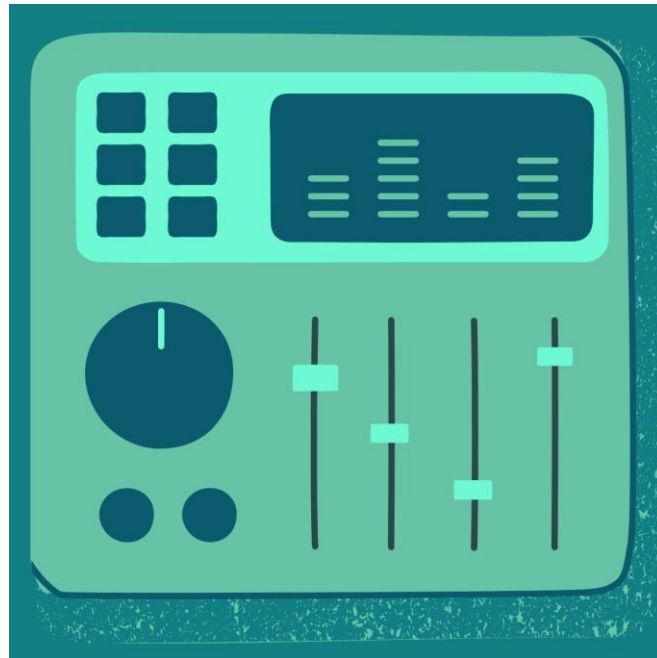
„Susi ist am Rand des Spektrums“

(leichte Betroffenheit)



VIELMEHR KANN MAN SICH EIN SPEKTRUM WIE EIN MISCHPULT VORSTELLEN.

Die unterschiedliche Darstellung der Wahrnehmung, der Kommunikation sowie Kompensationsfähigkeiten sind bei jeder autistischen und/oder ADHS-Person ganz individuell



AUTISMUS UND ADHS SIND KEINE:

- Verhaltensstörungen
- psychischen Erkrankungen
- keine Lernbehinderungen

Neurodivergente Personen können psychisch erkranken, ebenso können sie hochintelligent oder auch lernbehindert sein.



FRÜHER VS. HEUTE

Bis in die 1990er Jahre ging man davon aus, dass Autismus und ADHS sich gegenseitig ausschließen.

Heute weiß man, dass beides häufig gemeinsam auftritt.

Bis zu **80 %** aller autistischen Personen weisen ADHS-Symptome auf

Bis zu **65 %** aller ADHS-Personen weisen autistische Symptome auf



WAHRNEHMUNG BEI ADHS

Personen mit ADHS haben eine Reizfilterschwäche, also alle Reize sind gleich „wichtig“. Es gibt kein Defizit an Aufmerksamkeit, sondern die Aufmerksamkeit springt.

Daher häufig:

- Ablenkbarkeit
- Sprunghaftigkeit im Denken und Reden
- Vielfältige Interessen
- „Jagd“ nach Dopamin
- Neues/ Unbekanntes wird als besonders interessant empfunden



AUTISTISCHE WAHRNEHMUNG

Autistische Personen haben eine bis zu 40 % höhere Gehirnaktivität

Üblicherweise werden im menschlichen Gehirn ungenutzte und unnötige Verbindungen wieder gelöscht/beschnitten.

In autistischen Gehirnen ist das nicht der Fall.

Aus diesem Grund werden viele Außenreize wesentlich intensiver wahrgenommen.



AUTISMUS UND ADHS
SUPPORT

Tanja Serapinas

STIMMING = SELBSTREGULIERENDES VERHALTEN

Jede Person, auch jede neurotypische, „stimmt“. Einige Personen drehen ihre Haare, andere knabbern Fingernägel. Alle diese Verhaltensweisen dienen der Regulation von Sinneseindrücken. Da bei neurodivergenten Personen die Sinneswahrnehmung extrem verschärft ist, müssen sie sich häufiger Regulieren.



*„Du darfst eine neurodivergente Person nicht fragen,
was sie kann.“*

Du musst sie fragen, was es sie kostet.“



UNSICHTBARE BARRIEREN- UNSICHTBARE BEHINDERUNG

- Autismus und ADHS sind von außen oft nicht sichtbar
- Behinderung als Teilhabe-Beeinträchtigung ist real
- Die Gesellschaft nimmt diese Art von Behinderung oft nicht ernst
- Barrierefreiheit für eine Personengruppe kann gleichzeitig eine Barriere für andere Personengruppen darstellen



HERAUSFORDERUNGEN FÜR AUTISTISCHE PERSONEN IM UNI-ALLTAG BEZOGEN AUF ZU VIELE REIZE

Viele Menschen= viele Reize

- Oft hohe Geräuschbelastung
- Visuelle Reize
- Olfaktorische Reize



HERAUSFORDERUNGEN AUTISTISCHER PERSONEN IM UNI-ALLTAG BEZOGEN AUF SOZIALE INTERAKTION

Soziale Interaktion gehört dazu

- Start des Studiums, Kennenlernwoche: Austausch wird erwartet
- Gruppenarbeiten
- Missverständnisse in der Kommunikation
- Fehldeutung von Mimik und Sprachmelodie
- Regeln werden oft nicht eingehalten



HERAUSFORDERUNGEN FÜR AUTIST:INNEN IM UNI-ALLTAG BEZOGEN AUF KOMMUNIKATION

Direkte Kommunikation ist oft nicht selbstverständlich

- Anspielungen
- Redewendungen
- „Zwischen den Zeilen lesen“ wird erwartet
- Ambivalente Aussagen von Dozent:innen



HERAUSFORDERUNGEN FÜR PERSONEN MIT ADHS IM UNI-ALLTAG BEZOGEN AUF ZU VIELE REIZE

Viele Menschen= viele Reize

- Springende Aufmerksamkeit durch Reizfilterschwäche
- Reizüberflutung kann ermüdend sein



HERAUSFORDERUNGEN VON ADHS-PERSONEN IM UNI-ALLTAG BEZOGEN AUF SOZIALE INTERAKTION

- Selbstwertproblematik (zu viel, zu wenig, zu laut, zu leise)
- Hyperfokus auf Themen und auch auf Personen kann möglich sein
- People Pleasing kann eigene Bedürfnisse überdecken



HERAUSFORDERUNGEN FÜR ADHSLER:INNEN IM UNI-ALLTAG BEZOGEN AUF KOMMUNIKATION

- Unsicherheiten, Dinge richtig verstanden zu haben
- Zu schnelles Springen zwischen Themen, können andere oft nicht verstehen
- Unterbrechen von anderen, auch von Dozent:innen



SONSTIGE HERAUSFORDERUNGEN

- Unklarheiten bezogen auf Wege und Strecken (Orientierung)
- Unsichere Parkplatzsituation
- Anreise häufig mit öffentlichen Verkehrsmitteln nötig (REIZE)
- Mittagessen in der Mensa (sensorische „Hölle“)
- Semester / Semesterferien oft zu „lang“- Übergänge sind schwierig



WELCHE HILFEN KANN MAN BEANSPRUCHEN?

- Schwerbehindertenvertretung kontaktieren
- Nachteilsausgleiche können möglicherweise beantragt werden
- Je nach Ausprägung der Bedarfe Assistenz/Beförderung/Begleitung

Die EUTB berät hier kostenfrei.



AUTISMUS UND ADHS
SUPPORT

Tanja Serapinas

INDIVIDUELLE HILFSMITTEL

- Gehörschutz tragen
- Sonnenbrille tragen
- Stimming-Toys mitnehmen
- Karten mit Texten bei Hilfe-Bedarf und gleichzeitiger Sprachlosigkeit



HABT IHR NOCH FRAGEN?



**AUTISMUS UND ADHS
SUPPORT**

Tanja Serapinas

QUELLEN

- <https://www.adhspedia.de>
- ADHS Deutschland
- <https://autistenbloggen.wordpress.com/2016/11/10/autismus-als-spektrum/>
- <https://autisticadvocacy.org/about-asan/about-autism/>
- <https://autismus-kultur.de/autismus/autipedia/praevalenz-haeufigkeit.html>
- www.adhdoers.com
- Dr. Russell Barkley (youtube)
- Adhdchatter (Insagram)
- Dr. Devon Price (Instagram)
- Selbsterfahrung 😊

