

«Endlich weiss ich, dass ich nicht spinne»

Leben mit Asperger-Syndrom Kindern und Jugendlichen mit autistischen Störungen fällt der Kontakt zu anderen Menschen schwer. Mit einem gezielten Training können sie dies jedoch ändern.

Stefan Müller

Small Talk findet sie sinnlos. Die vielen Gesichtsausdrücke ihrer Mitmenschen verwirren sie. Sie hört mehr als andere. Schon mit 9 Jahren hatte sie alle Harry-Potter-Bände gelesen. Dass Elyne Diener besonders ist, war schon früh erkennbar. Richtig bewusst wurde ihr das aber erst, als sie mit 12 in die Kanti kam. «Hier stiess ich wegen meiner Andersartigkeit auf viel Unverständnis – bis der Lehrer eingegriffen hat», erinnert sie sich. Elyne Diener, heute 17, leidet an Asperger.

Etwa ein Prozent betroffen

Dieses Syndrom gehört zum Autismusspektrum, das verschiedene Formen der Entwicklungsstörung umfasst. Schätzungen zufolge hat circa ein Prozent der Schweizer Bevölkerung eine autistische Denkweise, augenfällig vor allem bei Kindern und Jugendlichen. Es handelt sich dabei um angeborene Persönlichkeitsmerkmale, die einen lebenslang sozial und emotional beeinträchtigen können. So fällt es den Betroffenen schwer, mit anderen Menschen zu kommunizieren und mit ihnen Beziehungen aufzubauen. Sie nehmen die Welt um sich herum anders wahr. Dadurch wirken sie oft etwas seltsam.

Dieses Anderssein inspirierte zu Filmen und Büchern wie «Das Rosie-Projekt» von Graeme Simsion oder bereits früher «Rain Man» mit Dustin Hoffman und Tom Cruise. «Durch die Bekanntheit des Themas erkennen immer mehr Eltern die Verhaltensweisen ihrer Kinder wieder», sagt Regula Buehler von der Fachorganisation Autismus Deutsche Schweiz. Auch Kinderärztinnen und Fachleute an den Schulen wüssten heute besser Bescheid über Autismus. Dadurch würden mehr Kinder diagnostiziert. «Dennoch gibt es immer noch viel Unwissen oder Halbwissen», betont Buehler.

Späte Diagnose bei Mädchen

Bei Elyne wurde das Asperger-Syndrom erst spät diagnostiziert, mit 15 Jahren. Weil sich Mädchen wegen der sozialen Erwartungen angepasster und weniger auffällig verhalten als Knaben, bekommen sie meist auch weniger Hilfe und werden häufig später abgeklärt. «Krank bin ich deswegen aber noch lange nicht», sagt Elyne Diener selbstbewusst. «Asperger ist einfach ein Teil von mir.»

Die verschiedenen Eigenheiten von Elyne lassen sich tatsächlich nur schwerlich mit den gängigen Bildern beschreiben. «So wurde ihre Sozialkompetenz von den Lehrern stets gelobt», berichtet Elynes Mutter. «Gleichzeitig stand sie aber in der Klasse immer am Rand.» Klarheit brachte vor zwei Jahren erst eine Abklärung an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. Elyne war erleichtert: «Endlich weiss ich, dass ich nicht spinne», sagt sie. Zugleich bot man ihr kurzfristig einen Platz in der dortigen Gruppentherapie «Kom-



Blickt heute entspannt in die Zukunft: Elyne Diener hat gelernt, mit Asperger zu leben. Foto: Anna-Tia Buss

So reagieren Sie am besten auf unangepasstes Verhalten

Menschen mit einer Autismus-spektrums-Störung geraten wegen ihrer ungewöhnlichen Wahrnehmung rasch in Stress oder Angst. Sie ziehen sich zurück, verhalten sich auffällig oder brechen manchmal sogar zusammen. Deshalb ist es für das Umfeld wichtig, schwierige Situationen vorauszu-sehen oder zu vermeiden. Das müssen Sie wissen: — Ein Teil der Betroffenen wiederholt bestimmte Verhaltensweisen, um Stress abzubauen – zum Beispiel werden immer die

gleichen Informationen zu einem bestimmten Interessengebiet wiederholt oder Gegenstände in den Händen gedreht, etwa ein magischer Würfel. — Klare Strukturen und gleichbleibende Abläufe können den Betroffenen Sicherheit geben. Der Tagesablauf sollte deshalb gut strukturiert sein, zum Beispiel mithilfe von visuellen Zeitplänen, Uhren oder Timern. Verbindlichkeit, Verlässlichkeit und genaue Regeln sind ebenfalls wichtig.

— Manche Betroffene entwickeln ausgeprägte Spezialinteressen. — Wichtig für das nahe Umfeld: Geduldig sein, aber konsequent reagieren, wenn sich die Person auf eine herausfordernde Art verhält. Bei Fragen oder Unsicherheiten frühzeitig Fachpersonen beziehen. Auf Loben und Belohnen sprechen die Betroffenen normalerweise besser an als auf Bestrafen, das oft nicht verstanden wird. (mü)

www.autismus.ch

pass» an. «Ein Glücksfall», sagt Elyne Diener heute.

Das Kompass-Gruppentraining richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene mit einer Autismusstörung. Einmal pro Woche nach der Schule oder nach der Arbeit treffen sich die zehn jungen Frauen und Männer für eineinhalb Stunden. Sie trainieren mithilfe von Rollenspielen oder Videoaufnahmen Strategien im Umgang mit anderen Menschen. Wie «lese» ich beispielsweise Gefühle aus einem Gesicht? Wie kann ich diese zeigen?

Soziale Fertigkeiten lernen

Weiter gibt es einen Block zum Thema Smalltalk oder einen über nonverbale Kommunikation. Dabei kommen Themen zur Sprache wie «Ersteindruck», «Gesitik», «Blickverhalten» oder «Nähe und Distanz». Alles Dinge, die für die meisten Menschen selbstverständlich sind, für Asperger-Betroffene dagegen eine grosse Herausforderung.

«Man geht aufgrund von Forschungsbefunden davon aus, dass soziale Fertigkeiten bewusst gelernt und intellektuell verstanden werden können», erklärt Bettina Jenny. Sie ist Leitende Psychologin der Fachstelle Autismus für Kinder- und Jugendliche an der Psychiatrischen Uniklinik Zürich und hat das Kompass-Training mitentwickelt.

Ausserdem erhalten die Teilnehmenden wöchentliche Trainingsaufgaben nach Hause, zum Beispiel Übungen oder Beobachtungen, die auf Arbeitsblätter festgehalten werden. Bettina Jenny bindet hierzu gelegentlich auch die Eltern mit ein. «Die Trainingsaufgaben sind wichtig, um die erlernten Fertigkeiten in den Alltag zu übertragen.»

Jetzt will sie Anwältin werden

Weil die Plätze knapp sind, führt Bettina Jenny vorgängig mit allen Interessenten ein Vorstellungsgespräch. Sie legt dabei Wert auf eine gute Durchmischung der Gruppen – nach Geschlecht, Alter und Problemen. Die Interessenten kommen aus unterschiedlichsten Elternhäusern, die Mehrheit mit mittlerer Bildung und jeder Fünfte mit geringer oder hoher Bildung.

Das seit 2004 bestehende Zürcher Kompetenztraining zeigt laut Jenny gute Erfolge. So würden die im Rahmen einer Auswertung befragten Eltern eine deutliche Abnahme der autistischen Verhaltensweisen beobachten und umgekehrt eine Zunahme der sozialen Kompetenzen. Ähnliche Feststellungen, wenn auch in geringerem Masse, machten auch Lehrpersonen und Ausbildner.

Elyne Diener, die inzwischen die Gruppe für Fortgeschrittene besucht, war von Anfang an motiviert: «Endlich war ich einmal nicht anders, sondern gehörte ganz automatisch dazu», erzählt sie. Ihre Schulleistungen und die Integration in die Klasse haben sich denn auch verbessert. Bereits schmiedet die junge Frau Berufspläne: Sie möchte Anwältin oder Psychiaterin werden.

Gut zu wissen

Lieber dicke Beine als einen dicken Bauch

Herzgesundheit Gute Nachricht für all die Menschen, die mit ihren massigen Beinen hadern: Laut einer neuen Studie haben sie ein geringeres Risiko für Bluthochdruck und Herzkrankheiten. Diese überraschenden Ergebnisse wurden an der virtuellen Jahrestagung der Amerikanischen Herzgesellschaft (AHA) präsentiert.

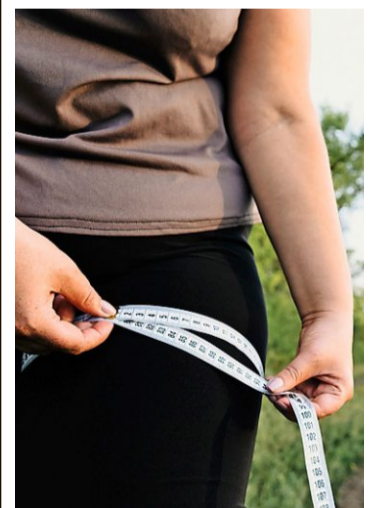
Entscheidend ist, wo sich das Fett befindet

Im Vergleich zu Personen mit dünnen Beinen hatten Teilnehmende mit mehr Fett, insbesondere an den Oberschenkeln, eine um 61 Prozent geringere Wahrscheinlichkeit für Bluthochdruck und Herzprobleme: Der erste Blutdruckwert, der sogenannte systolische, war bei ihnen zu 53 Prozent seltener erhöht; und der zweite Wert, der diastolische, zu 39 Prozent.

«Wir haben festgestellt, dass es nicht nur darum geht, wie viel Fett jemand hat, sondern auch darum, wo sich das Fett befindet», sagte Studienleiter Aayush Visaria von der Rutgers New Jersey Medical School gegenüber dem Gesundheitsportal Aponet. «Wir wissen, dass Fett um die Taille herum gesundheitsschädlich ist, aber von Fett an den Beinen kann man das offenbar nicht sagen. Es schützt zwar unseren Erkenntnissen möglicherweise sogar vor Bluthochdruck.»

Oberschenkelumfang als nützliches Instrument

Wenn diese Ergebnisse durch grössere Untersuchungen bestätigt werden, könnte der Oberschenkelumfang künftig häufiger gemessen werden, um das Risiko für Bluthochdruck einzuschätzen: «So wie der Taillenumfang zur Schätzung des Bauchfetts verwendet wird, könnte der Oberschenkelumfang ebenfalls ein nützliches Instrument sein», sagte Visaria.



Mehr Umfang schützt womöglich vor Bluthochdruck. Foto: Getty

Da alle Teilnehmenden der Studie jünger als 60 Jahre waren, sei es jedoch möglich, dass die Ergebnisse nicht automatisch auch auf ältere Menschen übertragen werden können. Bei ihnen besteht im Allgemeinen ein höheres Risiko für Bluthochdruck. Auch das müsse jetzt noch genauer untersucht werden, meinte der Studienleiter.

Stefan Aerni

In dieser Rubrik erklären wir in loser Folge medizinische Zusammenhänge und geben Tipps, wie man sich gesünder verhalten kann.