

„Komm mal runter! - Bleib cool!“

Autismusfreundliche Strategien zur Spannungsregulierung

Team Autismus GmbH & Co. KG

Antje Tuckermann

Psychologische Psychotherapeutin

TEACCH® Certified advanced consultant

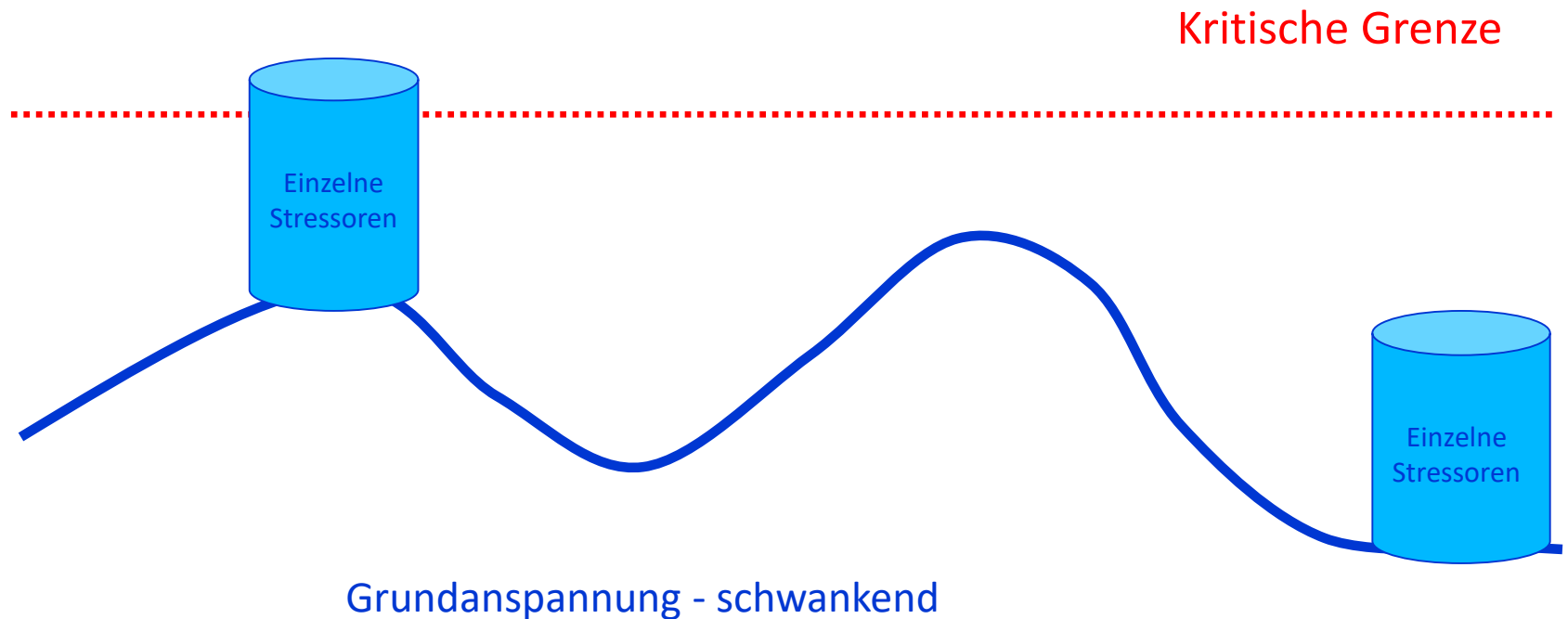
TEACCH® Certified Trainer

tuckermann@team-autismus.de

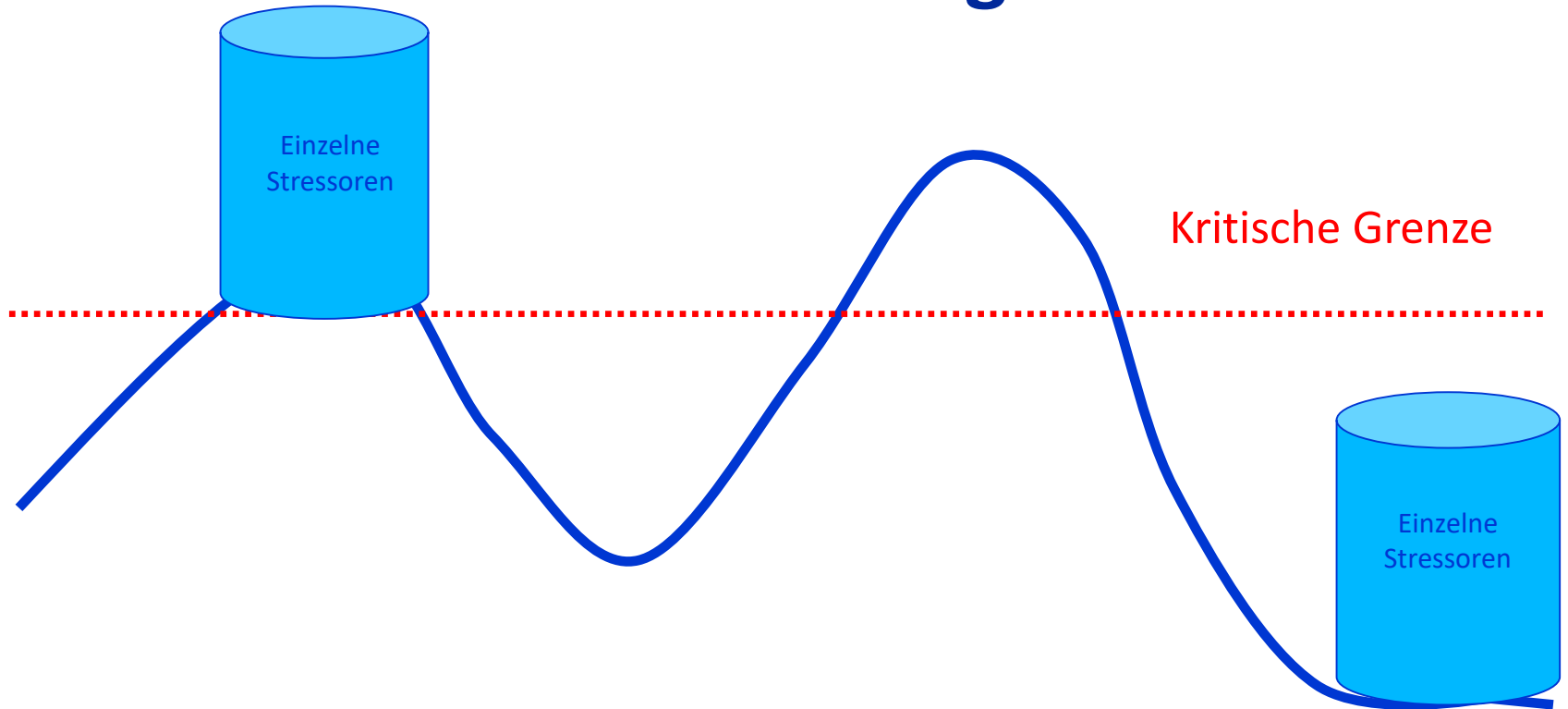
www.team-autismus.de



Stress im Alltag kennen wir alle!



Autismus intensiviert die täglichen Herausforderungen



Grundanspannung - schwankend



Konsequenz:

Anspannung / Stress

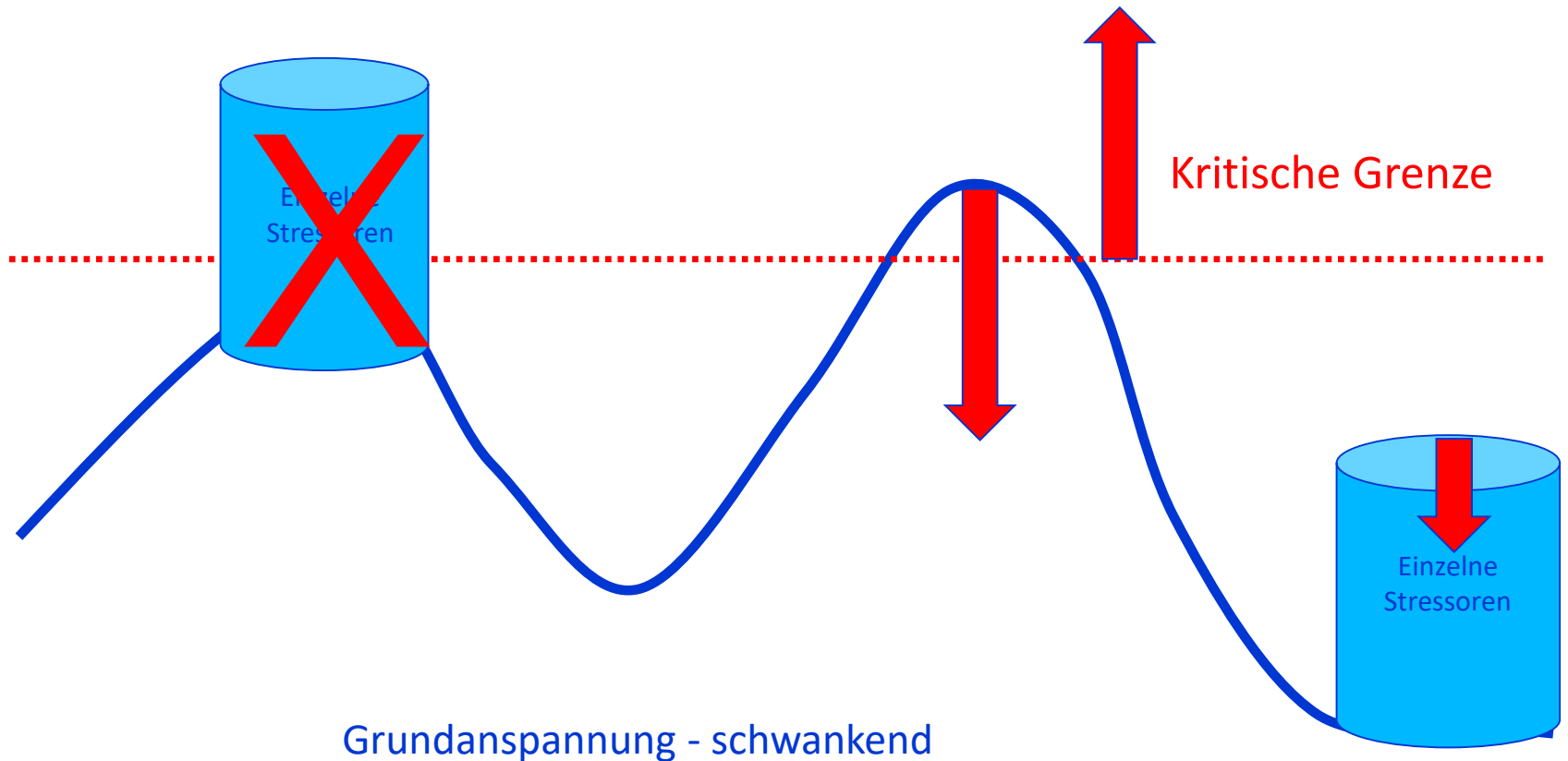
- häufiger
- schneller



**Strategien zum Umgang mit Anspannung
gehören also auf jede Agenda!**



Autismus intensiviert die täglichen Herausforderungen

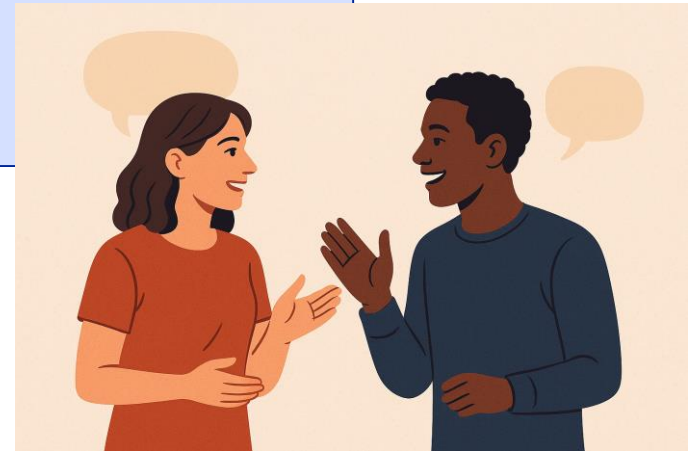


Stressbewältigungsvorgehen

1. Anspannungsstufen definieren (Beobachtbares Verhalten & Inneres Erleben)
2. Toleranzampel festlegen



Personen mit guten kommunikativen Fähigkeiten sollten befragt und bei den Einschätzungen zum Spannungserleben sowie der Entwicklung von unterstützenden Strategien aktiv beteiligt werden ...





HÖHEPUNKT DER ANSPANNUNG			
*		Beobachtbares Verhalten	Inneres Erleben
06	↑	Robert verliert die Kontrolle in der Koordination seiner Bewegungen, was häufig dazu führt, dass andere Personen angerempelt oder geschlagen werden.	Merke nichts mehr. Nur noch rote Linie im Kopf, tiepen
05	↑	Roberts motorische Unruhe wird stärker: Er verlässt seinen Platz und läuft unruhig umher. Er streckt seine Arme aus und beginnt zum wippenden Oberkörper auch mit seinen Armen zu wedeln. Robert ist verbal von keiner Person mehr zu erreichen.	Bienenschwarm wird zum Hornissenschwarm. Ich höre nichts mehr
04	↑	Robert wird motorisch unruhig: Er kann nicht mehr ruhig sitzen bleiben, beginnt seine Beine unruhig zu bewegen und leicht zu stampfen. Er wippt mit seinem Oberkörper vor und zurück.	Im Inneren bin Bienenschwarm, alles kribbelt. Wird schlimmer, wenn ich ruhig sitzen bleibe.
03	↑	Robert stellt die verbale Kommunikation mit seinen Mitmenschen ein und reagiert nicht mehr auf die verbale Kommunikation seines Umfeldes.	Kann nicht mehr hören, Mund macht nicht mehr, was er soll.
02	↑	Robert verkrampft seinen Oberkörper.	Arme und Nacken fühlen sich steif an.
01	↑	Robert runzelt seine Stirn und zieht seine Mundwinkel angespannt nach oben.	Gedanken werden schneller
ENTSPANNUNG			

Stressbewältigungsvorgehen

1. Anspannungsstufen definieren
2. Toleranzampel festlegen
3. **Stufenabhängige Bewältigungsstrategien / Deeskalationsstrategien festlegen (kann selbst getan werden & kann jemand von außen tun)**



Wie kommen wir zu geeigneten und wirksamen Entspannungsstrategien?



Typische Entspannungstechniken

- Yoga
- (Achtsamkeits-) Meditation
- Qigong
- Autogenes Training
- Fantasiereisen
- Progressive Muskelentspannung
- Atemübungen
- Biofeedback
- ...



Klassische Entspannungstechniken bei Personen im Autismus-Spektrum?

Geht doch?!



Auch bei der Vermittlung von Entspannungsroutinen gilt:

Rahmen und Inhalt individuell anpassen!

- Auswahl von Aktivitäten und Materialien
- Ablauf und Dauer der Routine: übersichtlich und nachvollziehbar
- Sinnstiftende Elemente in die Handlung einfließen lassen und diese somit bedeutungsvoll gestalten



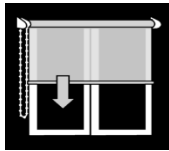
Entspannungsaktivitäten müssen bedeutungsvoll und nachvollziehbar sein!

„Atme 3 mal tief ein und aus!“



„ASS-freundliche“ Entspannungswerkzeuge

Reizreduktion



Mentale Ablenkung



Stimulation

körperliche Aktivität

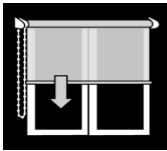


Positive Gedanken

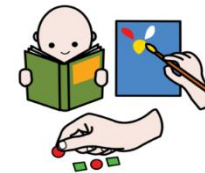


„ASS-freundliche“ Entspannungswerkzeuge

Reizreduktion



Mentale Ablenkung



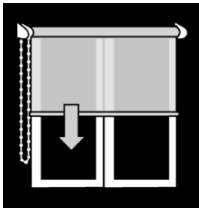
Stimulation

körperliche Aktivität



Positive Gedanken





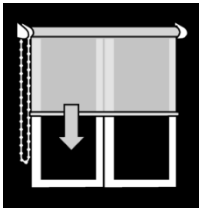
Reizreduktion

das heißt:

Die Person befähigen, einen Umgang mit störenden Reizbedingungen zu erlernen

- Hilfsmittel zur Reizreduktion bereitstellen, welche die Person bei Bedarf nutzen kann.
- Erinnerungshilfen zur Verfügung stellen, die passende Strategien bei Reizüberforderung benennen





Reizreduktion - Beispiele



Sonnenbrille
(auch im Klassenzimmer)



Pfefferminzöl auf
Tuch um störende
Gerüche zu
übertönen

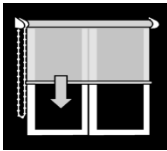


Zelt als Rückzugsort



„ASS-freundliche“ Entspannungswerkzeuge

Reizreduktion



Mentale Ablenkung



Stimulation

körperliche Aktivität

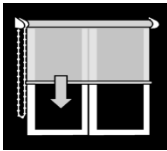


Positive Gedanken

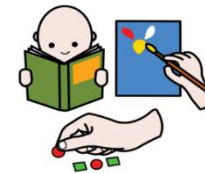


„ASS-freundliche“ Entspannungswerkzeuge

Reizreduktion



Mentale Ablenkung



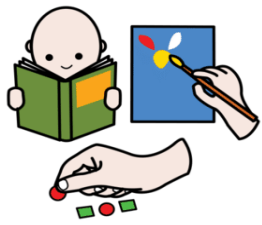
Stimulation

körperliche Aktivität



Positive Gedanken





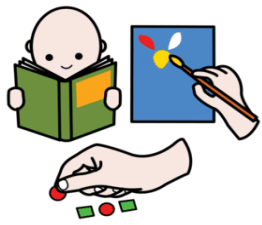
Mentale Ablenkung das heißt:

Sich selbst / die Person auf andere Gedanken bringen.

Ablenkung durch Gedanken

Ablenkung durch Handeln





Mentale Ablenkung

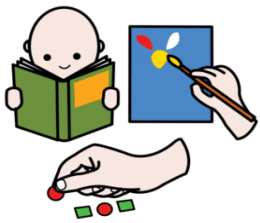
das heißt:

Sich selbst / die Person auf andere Gedanken bringen.

Ablenkung durch Gedanken

⇒ Die Person unterstützen, sich vom Stress gedanklich abzulenken






Ablenkung durch Gedanken - Beispiele



BVB-Beruhigungs-Mappe



Ablenkende Themen „to-Go“



Ronnie's Entspannungsgedanken

1. Universitäten
2. Besucher aus anderen Ländern
3. Bilder von Gesichtern
4. Geschriebene Buchstaben
5. Neuer Computer
6. Gemalte Bilder/ Kunst
7. Kirchen
8. Chure's Fried Chicken
9. Top-Modells
10. Tanzende Cheerleader

Bin ich bereit zum Arbeiten?

Ja Ich kann arbeiten	Ich muss noch 5 Minuten entspannen	Nein Ich muss nach Hause gehen
-------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------

- Ich kann meine Gefühle aufschreiben, um mich zu entspannen und mich danach besser zu fühlen.
- Muss ich meine Gefühle jetzt aufschreiben?
- Ich kann meinen Jobcoach nach Stift und Zettel fragen.

Entspannungsgedanken





Mentale Ablenkung

das heißt:

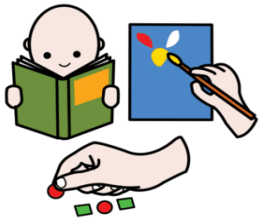
Sich selbst / die Person auf andere Gedanken bringen.

Ablenkung durch Gedanken

Ablenkung durch Handeln

- ⇒ In Aufgaben/ Tätigkeiten verwickeln, welche die Person in eine aktive und zielgerichtete Handlung bringen (und die ihr Freude machen)
- ⇒ In Aufgaben/ Tätigkeiten einbinden, bei denen die Person über Strategien nachdenken muss





Ablenken durch Handeln - Beispiele



Polsterfolie zerknallen



Knoten lösen



Videos zum Interesse

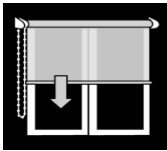


Überraschungskiste

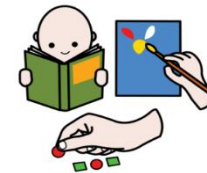


„ASS-freundliche“ Entspannungswerkzeuge

Reizreduktion



Mentale Ablenkung



Stimulation

körperliche Aktivität

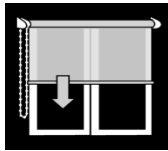


Positive Gedanken



„ASS-freundliche“ Entspannungswerkzeuge

Reizreduktion



Mentale Ablenkung



Stimulation

körperliche Aktivität



Positive Gedanken





Stimulation und körperliche Aktivität das heißt:



- a. Die verschiedenen Sinneskanäle bewusst angenehm stimulieren.





a) Strategien, um bestimmte Stimulation hervorzurufen - Beispiele



Theraband zum Spüren



Vibrationstiere zum Auflegen



Hände massieren bis die Creme nicht mehr sichtbar ist



Lavalampe betrachten



Festes Stirnband





Stimulation und körperliche Aktivität das heißt:



- a. Die verschiedenen Sinneskanäle bewusst angenehm stimulieren.

- b. Durch gezielte Veränderung des Atemrhythmus eigene Anspannung reduzieren.**



b) Übungen und Aktivitäten, die die Atmung verändern - Beispiele



Windräder anpusten



Atem-Ampel für
4-7-8 Atmung



Spiegel anhauchen





Stimulation und körperliche Aktivität das heißt:



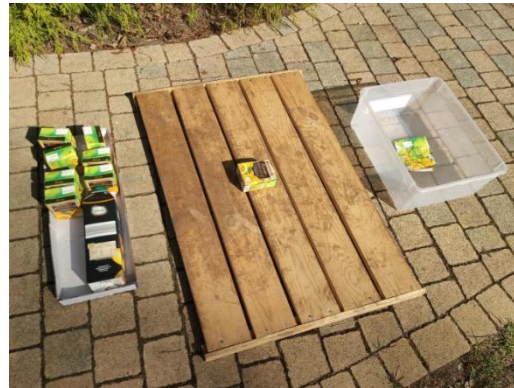
- a. Die verschiedenen Sinneskanäle bewusst angenehm stimulieren.
- b. Durch gezielte Veränderung des Atemrhythmus eigene Anspannung reduzieren.
- c. **Durch gezielte Bewegung den Körper unterstützen, ausgeschüttete Stresshormone abzubauen.**



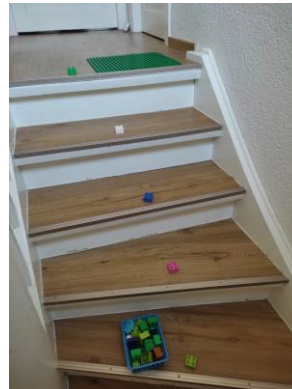
c) Körperliche Aktivitäten und gezielte Muskelbewegungen - Beispiele



Kartons zerreißen



Tetra-Packs zerknallen



Duplos einsammeln bis zum Dachboden

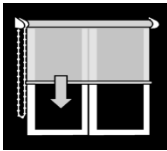


Laufen wie Thomas Müller



„ASS-freundliche“ Entspannungswerkzeuge

Reizreduktion



Mentale Ablenkung



Stimulation

körperliche Aktivität

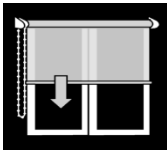


Positive Gedanken

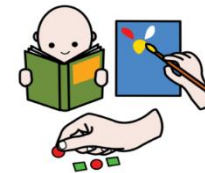


„ASS-freundliche“ Entspannungswerkzeuge

Reizreduktion



Mentale Ablenkung



Stimulation

körperliche Aktivität



Positive Gedanken





Positive Gedanken aufnehmen

das heißt:

Sich selbst bestätigen und Mut zusprechen

Positive Gedanken in Form von Selbstbestätigung wirken sich förderlich auf das Befinden aus und können zur Reduzierung von Stress beitragen



Positive Gedanken aufnehmen - Beispiele

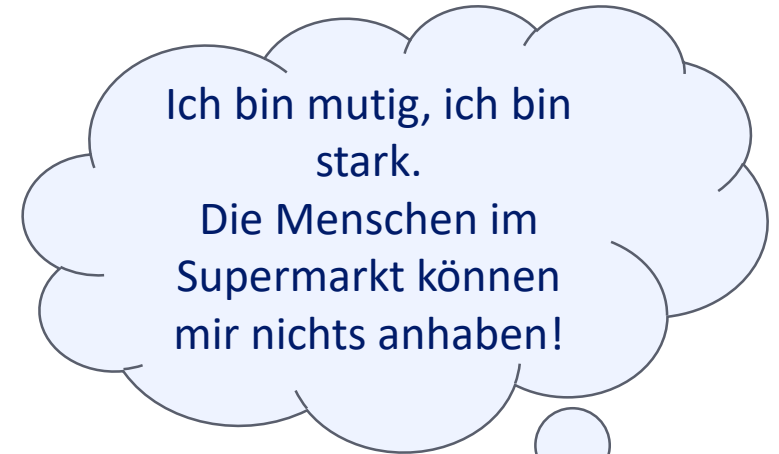
Feuerwehrmann Sam sagt: „Du schaffst deine Gute-Nacht-Routine!“

1. Gehe wie Feuerwehrmann Sam in die Badewanne, putze deine Zähne und lese 15 min, bevor du das Licht ausmachst.
2. Schließe deine Augen und versuche still zu liegen.
3. Bleib im Bett, wenn das Licht aus ist.



So tankst du Kraft und wirst ein guter Feuerwehrmann.

Power-Cards



Mantra leise oder
„im Kopf“ aufsagen



Tonaufnahme von
ermutigenden Worten
anhören



Stressbewältigungsvorgehen

1. Anspannungsstufen definieren
2. Toleranzampel festlegen
3. Stufenabhängige Bewältigungsstrategien / Deeskalationsstrategien festlegen
4. **Ggf. Bewältigungsstrategien ausprobieren und Wirksamkeit testen**



**Oft braucht es Unterstützung dabei, was
tatsächlich „entspannende“ Aktivitäten
für welche Anspannungsstufe sein können**



Entspannung ist niemals allgemeingültig

→ Individuell herausfinden, welche Maßnahmen auf welcher Anspannungsstufe hilfreich sein können

→ die Grenze ist hier nur die Kreativität!



Entspannung

Entspannung heißt, dass sich mein Körper und mein Kopf ruhig anfühlen.
Ich kann lernen, wie ich mich entspanne und ruhig bleibe.

Markiere einige Dinge, die Du ausprobieren möchtest:

- In meinen ruhigen Bereich gehen.
- An einen Ort gehen, an dem ich alleine bin.
- Beruhigende Musik anhören.
- Meine Lieblingsmusik hören.
- Langsamer arbeiten, tief durchatmen.
- Eine Entspannungsübung durchzuführen, um meine Muskeln zu entspannen
- Eine Progressive Muskelentspannungs-CD hören.
- An meine Lieblingsdinge denken oder etwas darüber lesen.
- Eine Massage bekommen.
- Jemand anderen massieren.
- Eine Sporteinheit einlegen.
- Oder: _____
- Oder: _____

Einige dieser Dinge können mir helfen, dass es mir besser geht, wenn ich mich aufrege.

Ich will versuchen, einige dieser Dinge auszuprobieren.



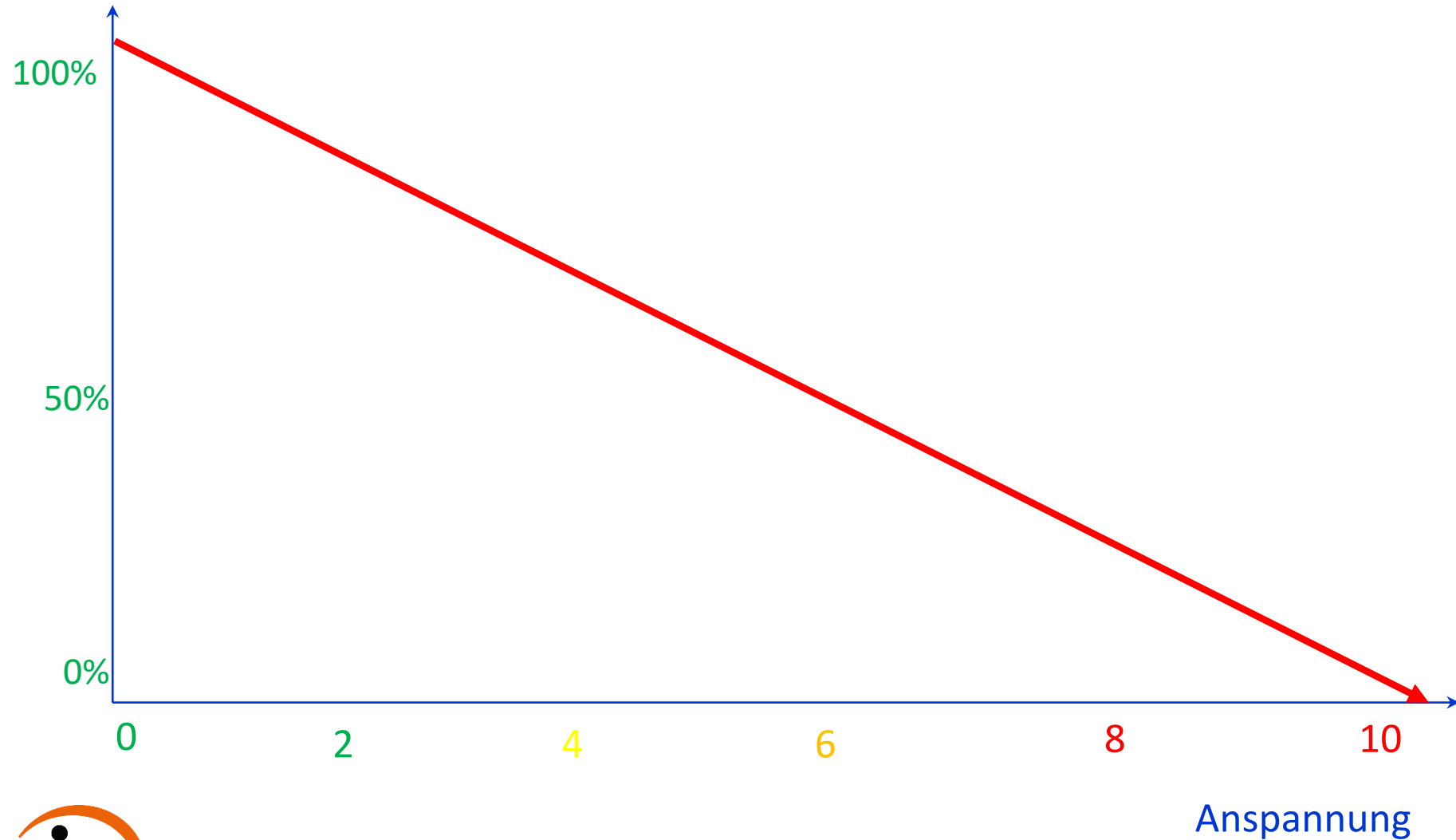
Welche Entspannungsroutine/ -technik kann zu dir passen?

Wähle aus der Liste und überprüfe, ob sie wirklich zu dir passt. Mache ein Kreuz, wenn die Aussage zutrifft.

Entspannungstechnik	Ich kann mir vorstellen, die Strategie auch bei starkem Stress zu nutzen, ohne dadurch die Anspannung zu erhöhen.	Ich kann mir vorstellen, die Strategie zur Not in der Nähe anderer zu machen	Ich habe die Technik mindestens 2 x bei niedriger Erregung ausprobiert und fand sie hilfreich.	Passt die Entspannungsroutine/ -technik zu mir?	
				JA	NEIN
1. Einfache Wechselatmung	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. Eine Minute an was Schönes denken	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Sich sagen: „Ich kann das schaffen!“	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Fest die Augen schließen	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5. Armbewegungen schwimmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>



Möglichkeiten zur Selbstregulation und Lösung von Problemen



Stressskala von Louis

	DEIN rotes Dings	Was tut Louis?	Was tut Rufus?
		Wenn Louis sich oder andere schlägt, halten Mama und Papa Louis fest.	
		Louis bleibt in seinem Zimmer und arbeitet mit den blauen Mappen. Mama oder Papa bringen Louis in sein Zimmer und Louis geht mit.	Rufus wird in den sicheren Raum gebracht.
		Mama oder Papa bringen Louis in sein Zimmer und Louis geht mit. Louis bekommt eine seiner blauen Mappenaufgaben aus seinem Schrank und kann sie sich auch selber nehmen.	Rufus atmet tief durch. Rufus bekommt den Stressball und drückt ihn. Rufus zählt laut.
		Louis bekommt eine seiner blauen Mappenaufgaben aus seinem Schrank und kann sie sich auch selber nehmen. Louis macht die „Blumen-Kerzen-Atemübung“	Rufus bekommt den Stressball und drückt ihn. Rufus zählt laut.
		Louis kann Eiswasser trinken, wenn er das möchte.	Rufus bekommt den Stressball und drückt ihn. Rufus zählt laut. Rufus trinkt Eiswasser Rufus wählt aus seiner „Wutkiste“ die Noppenfolie
			Rufus hört sanfte Musik Rufus bekommt eine Fußmassage.



Stressbewältigungsvorgehen

1. Anspannungsstufen definieren (Beobachtbares Verhalten & Inneres Erleben)
2. Toleranzampel festlegen
3. Stufenabhängige Bewältigungsstrategien / Deeskalationsstrategien festlegen (kann selbst getan werden & kann jemand von außen tun)
4. Ggf. Bewältigungsstrategien ausprobieren und Wirksamkeit testen
5. **Bewältigungsstrategien üben**



Entspannungstechniken

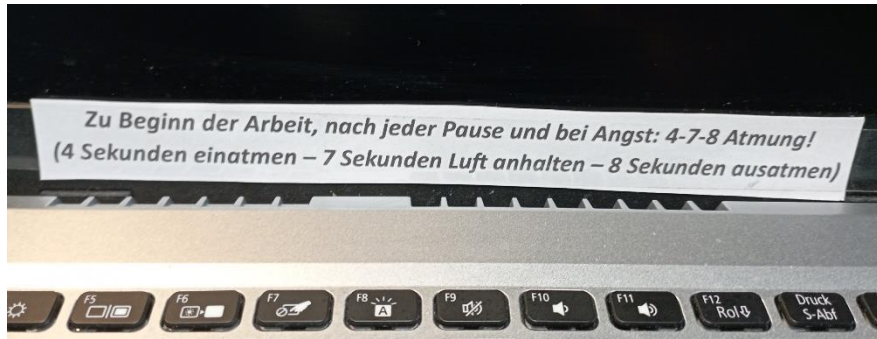
- in ruhiger, unbelasteter Situation üben, sodass sie automatisch abrufbar sind
- möglichst bald auf neue, weniger kritische Situationen übertragen



...und erst dann erwarten, dass sie „im Ernstfall“ eingesetzt werden!



Sicherstellen: „Ich nutze es!“



Expliziter Hinweis am Laptop



Murmeln in Hosentasche als Erinnerungsstrategie



Implizite Erinnerung: roter Punkt



Stressbewältigungsvorgehen

1. Anspannungsstufen definieren (Beobachtbares Verhalten & Inneres Erleben)
2. Toleranzampel festlegen
3. Stufenabhängige Bewältigungsstrategien / Deeskalationsstrategien festlegen (kann selbst getan werden & kann jemand von außen tun)
4. Ggf. Bewältigungsstrategien ausprobieren und Wirksamkeit testen
5. Bewältigungsstrategien üben
6. **Immer wieder reflektieren und überarbeiten**



Zuletzt ein Gedanke....



...stellen Sie sich vor:

Der Jahresurlaub steht an. 3 Wochen Malediven.
Sie sind mit gepackten Koffern auf dem Weg zum Flughafen.



Aber: Sie sind schon ziemlich spät dran.



Und dann das:



Ohne Ankündigung

Ohne zu wissen:
Warum?

Ohne einen Hinweis:
Wie lange?



Ausreichend hilfreich für diese Situation?

„Atme 3 mal tief ein und aus!“



Entspannungsroutinen sind gut und wertvoll!

ABER: es benötigt Lösungen für das Problem!

Oder zumindest klärende Informationen, die Überblick und Orientierung verschaffen!



„Komm mal runter! - Bleib cool!“

Autismusfreundliche Strategien zur Spannungsregulierung



Team Autismus GmbH & Co. KG

Antje Tuckermann

Psychologische Psychotherapeutin

TEACCH® Certified advanced consultant

TEACCH® Certified Trainer



tuckermann@team-autismus.de

www.team-autismus.de



Literatur

Al-Ghani, K.I. (2014). Das rote Dings. Wie Kinder mit und ohne Asperger-Syndrom ihre Wut bezähmen können. Rastatt: Libellus Autismusverlag.

Attwood, T. (2015). Gefühle erkunden. Kognitive Verhaltenstherapie, um mit Wut und Angst umzugehen. Handbuch und Arbeitshefte. St. Gallen (CH): Autismusverlag.

Collins-Donnelly, K. (2014). Wie man die eigene Wut bekämpft. Tübingen: dgvt-Verlag.

Raven, J. Blakely-Smith, A., Nicols, S. & Hepburn, S. (2011). Facing your fears. Baltimore: Brookes Publishing Co.

Häußler, A., Tuckermann, A. & Kiwitt, M. (2021). Praxis TEACCH: Wenn Verhalten zur Herausforderung wird. Dortmund: verlag modernes lernen.

