



Gepäck

**Kooperationsverbünde Leipzig -
Autismus & AD(H)S
25.03.2026**

LunA - Leipzig und Autismus e. V.

<https://leipzig-und-autismus.de/>





Stimming

- zulassen
- positiv bestärken
- anbieten!



- Bei Gefahr schrittweise umleiten:
 - eig. Kopf schlagen → Arm drücken
 - Fall Timo: Matte, peu à peu von Wand weg → Druckweste
- Nicht unterbrechen
- negativ kommentieren
- Nachbesprechung später



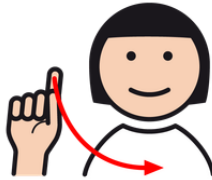
Spezialinteressen, Flow

- helfen, Interessen herauszufinden
(Zusammenarbeit mit Elternhaus)
- Interessen einbinden im Sinne der UK,
bspw. Skala mit Planeten „Wie fühle ich
mich“
- Umlenken bei Kipppunkt
 - bspw: „Sortieren“ → Angebot,
Schuhe zu sortieren bei Anspannung



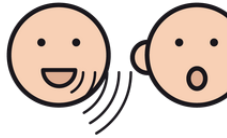
Sozialer Rückzug

- Safer Space vorab installieren/kennenlernen
- Karton/Sichtschutz, Duschvorhang, Lernbüro
- Sozialen Rückzug üben
 - Gefühlsskala etc.
- Nach Möglichkeit nicht nachlaufen



Routinen

- Strukturen (an-)erkennen und ermöglichen
- Berücksichtigung in Tagesplanung
- für alle visualisieren
 - Bsp. Regeln Ausflug
- nicht drängeln, ggf. kürzere Strukturen einüben
- bei „Verlieren in Routinen“, realistische Vorgabe machen
 - statt „Hör jetzt auf“ → „noch 3 Wiederholungen“



Erwartungen vermitteln

- UK-Couch.de: Materialien UK
 - mehr Sinne / mehr Fokus
- Wochen-/Tagespläne individuell anpassen
 - farblich, mit Tieren etc.
- Zeitliche Struktur: TimeTimer, Sanduhren, Mouse-Timer
- Kombipläne bspw.: Anziehen <> Wetter
- Orientierungshilfen: Wo befinde ich mich?
 - im Tag?
 - im Raum?
- Legofiguren (Eltern, die stündlich näher kommen), Ich-Personifizierung: Figur soll jetzt in Garten gehen etc.



Innensicht erfahren

- Kommunikation über (Gefühls)-skala
- Plauderbox „Das habe ich erlebt“ (Horbach, 2024)
- „Das gefällt mir“
 - gar nicht,
 - weiß nicht
 - gut
- kann themenspezifisch erarbeitet werden



Teilhabe in der Gruppe

- Schablonen, Sitzpunkte
 - Wo gehöre ich hin?
 - Wo ist der Bereich der anderen?
- Freizeitbereiche strukturieren
 - Pausenhof als Ort der Überforderung
 - Pause mit 2 Kindern drinnen
- Freizeittischplan (Horbach, 2024)
- Auch Freizeit soll gefördert werden!



Verstehen

- Absprachen mit Elternhaus
- Kommunikationsheft mit Eltern
- Beobachtungsheft (UK-Couch)
- Autobiografien, Fachliteratur
 - Literatur und Material siehe Anhang



Außerdem

- Mini-Ziele: „ETEP“ (Tempo des Kindes)
- Logik transparent machen
- Sicheres Auftreten vor dem Kind
→ Beziehung
- Nicht anfassen, kein erzwungener Blickkontakt
- Sprache reflektieren
 - ohne Sarkasmus, Ironie, Doppeldeutigkeit
 - pro Satz: 1 klare Information
- Nachteilsausgleiche



Unaufgeregter Umgang

- 12 Verhaltensweisen, die dazu beitragen, das Erregungsniveau einer Person zu senken
- nach Bo Hejlskov Elvén in:
“Herausforderndes Verhalten vermeiden”, Tübingen 2015

Unaufgeregter Umgang

12 Verhaltensweisen, die dazu beitragen, das Erregungsniveau einer Person zu senken
nach Bo Hejlskov Elvén in: Herausforderndes Verhalten vermeiden, Tübingen 2015

Reagiere ruhig

Wenn du dich aufregst,
kannst du niemandem helfen.



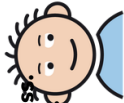
Reguliere dich.

Atme bewusst
ein und aus.

Vermeide

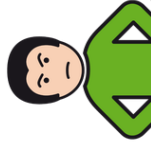
Blickkontakt

Blickkontakt ist Stress.
Schau woanders hin.
Fordere die Person
nicht auf, dir in die
Augen zu schauen.



Demonstriere keine Stärke

Mach dich
nicht groß,
spann keine
Muskeln an.



Setz dich hin

Du nimmst weniger Raum ein.
Deine Muskeln sind entspannt.
Du wirkst ruhig.
Aber: bleibe mobil,
bring dich nicht
in Gefahr!



Gib nach

Bestehe
nicht auf
irgendetwas!

Pass die
Anforderungen an.



Tausche

Dein Kollege
kann die
Situation
vielleicht
entspannen.



Warte

Lass der Person
Zeit, sich selbst
wieder unter
Kontrolle
zu bekommen.



Vermeide Berührungen

Wenn essen
muss, lenke
Bewegungen
um und lass
wieder los.



Halte Abstand

Wenn die Person
zurückweicht,
geh auch zurück.



Stell dich seitlich
nicht gegenüber.

Billard-Trick

Sprich mit
jemand anderem
über etwas,



das die Erregung
senken kann.



Lenke ab

Spiel was,
lies eine Geschichte vor,
lade zum Spaziergang ein,
biete einen Schokoriegel an.
Keine Angst,
das ist kein Verstärker!
So leicht lernt niemand.





- AG Autismus des VdS Sachsen

-