

Was wir bieten

- Inhouse -Fortbildungen,
- Onlineformate,
- Vorträge zum Thema
- und sind bereit in einen Dialog zu gehen.

Wir können fließend autistisch.

Was wir nicht anbieten

Wir haben keine fertigen Lösungen und aktuell auch noch keine Wohnformmöglichkeiten.

All das entwickeln wir gerade erst gemeinsam. Es gibt dazu in Deutschland bisher noch keine Erfahrungen.

Zu Fragen der Neurodivergenz und der Neurodiversität werden wir einen weiteren Flyer erstellen.

Unsere Unterstützer*innen

- Verein „Autismus-einfach anders e.V.“
- „Aspies e.V.“
- „ZAK-Hannover“

- Design und Illustrationen:
Emily.Charlotte.Strelow@web.de

WIR SIND DA !!!!



JEDE*R MENSCH VERDIENT WÜRDE IM ALTER.

WIR FREUEN UNS AUF
EURE AKTIVE MITARBEIT!

carsten.donath@autismuseinfachanders.de

AUTISMUS UND ALTER
DIE VERGESSENE
ZUKUNFT



Wir sind da !!!!

www.autismuseinfachanders.de



autismus - einfach anders e.v.

Wer wir sind

Wir sind ehrenamtlich engagierte Menschen aus dem Autismus Spektrum. Ein größerer Anteil von uns, gehört bereits zur älteren Generation.

Wir haben uns miteinander vernetzt, um zu zeigen, dass es uns gibt. Unserem Gesundheitssystem ist noch nicht bekannt, dass es ältere Autist*innen gibt und es ist noch nicht darauf eingestellt.

Was wir wollen

Wir wollen über die Phänomene „Autismus und Alter“ aufklären, aufzeigen, was ein autistisches Burnout ist und beschreiben, welche Krankheiten uns zusätzlich u. a. durch Stress begleiten können. Dabei versinken wir nicht im Jammertal der Selbstbezogenheit, sondern wollen mit dazu beitragen, dass eine wertschätzende, autismusspezifische (neurodivergentspezifische) Begleitung und Pflege auch im Alter ermöglicht wird, die auch im vollen Umfang neurotypischen Menschen und somit uns allen gleichermaßen zukünftig zugutekommt.

Burnout

anhaltende Erschöpfungs- und Über- (bzw. Unter-)forderungszustände (mental und körperlich)

Autistisches Burnout

Ursache:

- Als Ursache des autistischen Burnouts gilt der besondere Stress, dem autistische Menschen im Alltag, in der Schule und im Berufsleben ständig ausgesetzt sind.
- Der Zustand tritt ein, wenn das Stressniveau regelmäßig über einen längeren Zeitraum die individuellen Kompensationsmöglichkeiten überschreitet.
- Langjähriges Masking, also das Verstecken und Unterdrücken autistischer Eigenheiten, um in der neurotypischen Umgebung nicht aufzufallen, verbraucht sehr viel Energie und Kraftreserven.

Symptome:

- Deutlich verstärkte autistische Symptome und Verhaltensweisen, wie zum Beispiel:
- zunehmender Verlust erlernter sozialer- und Lebenskompetenzen
- Sprachstörungen bis hin zum Mutismus
- Verstärkung von Angststörungen, Zwängen
- noch stärkere sensorische Überempfindlichkeit als üblich
- häufigere Overloads verbunden mit immer mehr auftretenden Melt- und Shutdowns innerhalb kürzerer Zeitabstände
- Unfähigkeit zum effektiven Masking

Verlauf:

- Sozialer Rückzug (sich eigene Zeit schaffen)
- geringere Stresstoleranz als üblich, daher dringend Verständnis notwendig
- Zusätzlich können Symptome einer Depression auftreten, wie Antriebslosigkeit, erhöhte Suizidalitätsbereitschaft, Gedächtnisstörungen, mangelnde Selbstfürsorge, Konzentrations- und massive Schlafstörungen über einen längeren Zeitraum hinweg
- Unterstützendes Umfeld aktivieren oder finden
- Gaslighting stoppen
- Die Dauer eines autistischen Burnouts wird mit mindestens 3 Monaten angegeben und je nach Dauer und Schweregrad können daraus massive negative Auswirkungen auf alle Lebensbereiche entstehen.

Reaktion auf Intervention:

- Benötigt umfassende Intervention
- Umwelanpassung
- individuelle Unterstützung
- autismusspezifische Gruppenangebote und REHA sind erforderlich, herkömmliche Reha und Gruppenangebote sind in Frage zu stellen

Wiederherstellung:

- Symptome können auch nach Abklingen des autistischen Burnouts dauerhaft bestehen bleiben.

Herkömmliches Burnout

Ursache:

- wird oft durch übermäßige Arbeitsbelastung und Stress im Alltag oder im Arbeitsumfeld verursacht

Symptome:

- Erschöpfung, Zynismus, Gefühl der Ineffektivität und des eigenen Nichtmehrgehügens, Antriebslosigkeit

Verlauf:

- Symptome entwickeln sich oft allmählich
- Ruhe, Rückzugsmöglichkeiten, Stressmanagement können eine Verbesserung bewirken
- Dauer ist begrenzt und lässt sich medikamentös unterstützen
- Reha und Gruppenangebote oft erfolgreich

Reaktion auf Intervention:

- Besserung der Symptome durch ausreichend Erholung, Medikation, Verbesserung des Arbeitsumfeldes oder der Arbeitsbedingungen

Wiederherstellung:

- Wiederherstellung ist in der Regel vollständig möglich

Stresshauptfolgerkrankungen sind u.a.:

1. Herz-Kreislauferkrankungen wie Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen oder Herzinfarkt.
2. Magen- und Darmprobleme wie Magenschleimhautentzündungen, Magengeschwüre oder Zwölffingerdarmgeschwüre.
3. Verdauungsbeschwerden wie Durchfall, Sodbrennen, Übelkeit und Erbrechen.
4. Erhöhte Infektanfälligkeit durch ein geschwächtes Immunsystem (Abwehrschwäche), u.a. Krebs, Rheuma, Chronisches Erschöpfungssyndrom, Fibromyalgie...
5. Schlafstörungen und weitere