

Ich bin Asperger-Autistin

Verhalte ich mich auf eine unerwartete oder „unangemessene“ Art und Weise, meine ich es weder böse noch stelle ich mich nur an. Meine Psyche, meine Wahrnehmung und mein Denken funktionieren anders als bei 99% der Bevölkerung.

Beim Essen bitte vermeiden

- Alles mit viel Gelatine (außer Obstkuchen)
- Wurstwaren mit vielen Gewürzen
- Suppen mit wässriger Konsistenz (Cremesuppen sind i.O.)

Ich brauche dringend Ruhe

- Wenn es möglich ist, bitte später wiederkommen.
- Bitte bringt mich in ein ruhiges Zimmer, bis es hier weiter geht.

Bitte jetzt nicht anfassen

Mein Denken ist von Reizen überflutet. Jeder Reiz mehr könnte jetzt das „Fass zum überlaufen“ bringen und einen „Overload“ auslösen. Im Overload kann ich nicht mehr kommunizieren oder gezielt agieren.

Ich kann gerade nicht
sprechen.

Bitte reagieren Sie auf Gesten und
stellen Sie nach Möglichkeit nur
Ja-/Nein-Fragen.

Ich habe Schmerzen

(Da ich aktuell nicht sprechen kann, bitte auf Handgesten reagieren und Ja/Nein-Antworten ermöglichen.)

Ich habe Schmerzen ...

1. im Bauch
2. am Kopf
3. in der Brust
4. am Arm
5. am Bein

Ich habe Angst

Kann ich bitte ...

1. ein Beruhigungsmittel haben?
 2. mein Kuscheltier haben?
 3. mein Handy bekommen?
 4. einen Arzt sehen?
- (5.) Kann bitte ein Angehöriger Informiert werden?

Ich habe...

1) Hunger

2) Durst

Bitte sagen Sie mir, ob und wann ich etwas essen/trinken darf.

Mir ist schwindelig

Wahrscheinlich ist aktuell eine Kreislaufdysregulation aufgrund zu niedrigen Blutdrucks möglich. Bitte passen Sie entsprechend auf und legen Sie mich hin.

Bitte immer ausreichend Abstand

Wenn Sie mich untersuchen müssen, ist das in Ordnung. Nur bitte kündigen Sie das an. Ansonsten hilft mir ein gewisser Abstand, ruhig zu bleiben.

Bitte möglichst nicht in Wartebereiche setzen

Falls es sich nicht vermeiden lässt, sorgen Sie bitte dafür, dass ich mein Handy greifbar habe und Musik hören kann.

Bitte seien Sie vorsichtig mit Sarkasmus und Witzen

Ich verstehe Sarkasmus und Witzen bei fremden Personen sehr schlecht und nehme solche Dinge schnell wörtlich. Oftmals weiß ich auch nicht, wie ich reagieren soll.

Bitte klare Kommunikation

Versteckte/Indirekte Fragen oder Informationen bekomme ich im Zweifelsfall nicht mit. Seien Sie bitte extrem vorsichtig mit „wird sie schon so verstehen“.

Bitte Informationen
möglichst schriftlich geben

Mündliche „Informationsfluten“
verarbeite ich immer nur zum Teil. Ab
drei Infos ist meistens Schluss. Von
daher Informationen oder
Erläuterungen besser schriftlich
geben.

Bitte verbieten sie mir nicht den Umgang mit meinem Handy

Falls die Strahlung stören könnte, überlegen Sie bitte, ob der Flugmodus nicht ausreichend wäre. Ansonsten ist mein Handy für mich ein extrem wichtiges Hilfsmittel. Ähnlich wie bei einem gehbehinderten die Krücke.

Bitte einen Ablaufplan
besprechen und beibehalten

Ein solcher Plan ist für mich eine wichtige Orientierung und gibt mir Halt.

Bitte keine Änderungen ohne Info

Ich brauche einen festen, klaren Plan, um mich auf ungewohnte Situationen einstellen zu können. Plötzliche Änderungen sind verwirrend und beängstigend für mich. Sie führen schnell zu sogenannten „Overloads“, in denen ich nur noch brülle und schreie. Ich kann dann nicht mehr kommunizieren oder gezielt agieren.

Bitte mich nicht im Unklaren lassen

Ich mache mir Sorgen wegen dem, was bei der letzten Untersuchung während meiner Bewusstlosigkeit passiert ist. Bitte klären Sie mich baldmöglichst auf.

Ich möchte bitte...

- 1) etwas zu essen
- 2) etwas zu trinken
- 3) mein Handy
- 4) mein Stofftier
- 5) mein Stimming-Toy

Ich möchte bitte ein
Medikament gegen...

- 1) Schmerzen
- 2) Kreislaufprobleme
- 3) Husten
- 4) Übelkeit

Das ist leider gerade absolut
nicht möglich.

Nur wenn es absolut nicht
anders geht.

Ich kann gerade keine
Entscheidungen treffen.
Bitte geben Sie mir etwas
Zeit.

Wann wird das etwa sein?