Autismus-Spektrum-Störung: Wie hilft eine Kaukette?

Autismus



Autismus-Spektrum-Störung (ASS) ist eine neurologische Entwicklungsstörung, die beeinflusst, wie jemand denkt, kommuniziert und sich verhält. Das Wort „Spektrum“ sagt schon alles: Keine zwei Menschen mit Autismus sind gleich. Manche brauchen im Alltag viel Unterstützung, andere kaum. In diesem Beitrag schauen wir uns an, was Autismus genau ist, wie er sich zeigt – und wie du als Elternteil, Freund, Kollegin oder einfach als Mensch dazu beitragen kannst, dass sich jemand mit Autismus verstanden und unterstützt fühlt.

Was ist Autismus-Spektrum-Störung?

ASS ist eine neurologische Besonderheit, die beeinflusst, wie das Gehirn Informationen verarbeitet. Menschen mit Autismus erleben die Welt anders – das zeigt sich in verschiedenen Merkmalen wie Schwierigkeiten bei der Kommunikation, einem starken Bedürfnis nach festen Abläufen und einer erhöhten Empfindlichkeit gegenüber Reizen. Der Begriff „Spektrum“ macht deutlich, dass Ausprägung und Intensität dieser Merkmale sehr unterschiedlich sein können: von leicht bis stark ausgeprägt. Es geht also nicht nur um soziale Herausforderungen, sondern um ein grundlegend anderes Erleben der Welt.

Die ersten Anzeichen von Autismus

Die ersten Anzeichen von Autismus können schon früh sichtbar sein – oft bevor ein Kind zwei Jahre alt ist. Dazu gehören zum Beispiel das Vermeiden von Blickkontakt, fehlendes Interesse an anderen Kindern oder eine starke Fokussierung auf bestimmte Gegenstände oder Handlungen. Eltern und Betreuungspersonen bemerken häufig, dass ihr Kind anders auf Geräusche, Berührungen oder unruhige Situationen reagiert. Trotzdem sind diese Signale nicht immer sofort als „Autismus“ erkennbar – schließlich entwickelt sich jedes Kind auf seine eigene Art und in seinem eigenen Tempo.

Die offizielle Diagnose wird in der Regel von einem Team aus Fachleuten gestellt, zum Beispiel Kinderärztinnen, Psychologen und Sprachtherapeuten. Sie betrachten dabei eine breite Palette von Verhaltensweisen und Merkmalen. Das kann dabei helfen, das Kind besser zu unterstützen und Eltern einen Einblick zu geben, wie sie ihr Kind beim Aufwachsen begleiten können.

Die drei wichtigsten Merkmale von ASS

Es gibt drei Hauptmerkmale, mit denen Menschen mit Autismus konfrontiert sein können. Nicht jeder erlebt alle drei Merkmale im gleichen Ausmaß – aber sie sind entscheidend dafür, wie sich Autismus zeigt:

1. **Schwierigkeiten bei Kommunikation und sozialer Interaktion** Menschen mit Autismus haben häufig Schwierigkeiten in sozialen Situationen. Es fällt ihnen schwer, Körpersprache oder Gesichtsausdrücke zu lesen, oder sie wissen nicht genau, wie sie Gespräche beginnen und aufrechterhalten sollen. Manche sprechen gerne über ihre

eigenen Interessen, haben aber Mühe, dem Gegenüber Raum im Gespräch zu lassen. Auch Sarkasmus oder Witze zu verstehen kann eine Herausforderung sein.

2. **Bedürfnis nach Struktur und Routinen** Routinen geben Menschen mit Autismus ein Gefühl von Sicherheit und Ruhe. Unerwartete Veränderungen können stressig sein, weil sie aus ihrem vertrauten Ablauf herausgerissen werden. Das kann sich in festen Routinen zeigen – wie immer denselben Weg zu nehmen, ein bestimmtes Morgenritual zu haben oder nur bestimmte Lebensmittel zu essen. Solche Routinen geben Halt und sorgen dafür, dass sie sich weniger überfordert fühlen.
3. **Über- oder Unterempfindlichkeit gegenüber Reizen** Manche Menschen mit Autismus reagieren überempfindlich auf Reize – und erleben schnell eine **Reizüberflutung**; das betrifft zum Beispiel Licht, Geräusche, Gerüche, Geschmäcker oder Berührungen. Ein grelles Licht oder ein lauter Raum kann überwältigend sein, genauso wie starke Geräusche. Ein voller Bus ist für jemanden ohne Autismus vielleicht kein Problem – für jemanden mit Autismus fühlt sich das schnell nach „zu viel“ an. Um sich zu beruhigen, greifen manche auf spezielle Hilfsmittel zurück, wie eine Kaukette oder einen geräuschreduzierenden Kopfhörer. **Unterempfindlichkeit** ist das Gegenteil: Es gibt zu wenig Stimulation, wodurch dein Kind sich gelangweilt, leer oder unruhig fühlen kann. Manche Kinder suchen dann aktiv nach Wegen, sich selbst zu stimulieren – zum Beispiel durch Bewegen, Wippen, Beißen oder Geräusche machen. Auch das kann erschöpfend sein – für dein Kind genauso wie für dich. Eine Kaukette hat sich in der Praxis als unauffälliges Hilfsmittel bewährt, mit dem sich Kinder „aktivieren“ und auf das konzentrieren können, womit sie gerade beschäftigt sind.

Verschiedene Formen von Autismus

ASS hat keine einheitliche Form, sondern umfasst verschiedene Diagnosen, die unter das Spektrum fallen. Im Alltag spricht man oft allgemein von „Menschen mit Autismus“ – dabei gab es früher einige Unterformen, die als eigenständige Diagnosen galten:

- **Klassischer Autismus:** Das ist die am deutlichsten ausgeprägte Form, bei der jemand starke Einschränkungen in sozialer Interaktion, Kommunikation und Verhalten zeigt.

- **Asperger-Syndrom:** Menschen mit Asperger haben in der Regel eine normale oder hohe Intelligenz und entwickeln sprachliche Fähigkeiten normal. Sie haben jedoch Schwierigkeiten bei sozialen Interaktionen und Routinen.
- **PDD-NOS:** Diese Abkürzung steht für Pervasive Developmental Disorder – Not Otherwise Specified und wurde für Menschen verwendet, die einige Merkmale von Autismus zeigten, aber nicht vollständig die Kriterien für klassischen Autismus oder Asperger erfüllten.

Im DSM-5 (dem Handbuch für psychiatrische Diagnostik) werden diese verschiedenen Formen nicht mehr separat aufgeführt – alles fällt jetzt unter den Begriff „Autismus-Spektrum-Störung“. Das hilft zu verdeutlichen, dass Autismus ein breites Spektrum mit sehr unterschiedlichen Merkmalen ist.

Wie gehst du mit jemandem mit Autismus um?

Wenn du ein Familienmitglied, eine Freundin oder einen Kollegen mit Autismus hast, fragst du dich vielleicht, wie du am besten mit ihren spezifischen Herausforderungen umgehen kannst. Hier sind einige praktische Tipps:

1. **Biete Struktur und Vorhersehbarkeit** Für Menschen mit Autismus kann es sehr hilfreich sein, wenn du klar sagst, was als Nächstes passiert. Erkläre zum Beispiel, wie der Tag aussieht oder was bei einer Aktivität geplant ist. Das gibt ihnen Halt und kann viel Stress vermeiden. Hab auch Geduld, wenn eine Veränderung – egal wie klein – sie aus dem Gleichgewicht bringt. Für dich wirkt es vielleicht unbedeutend, aber für sie fühlt es sich groß an.
2. **Kommuniziere klar und ohne Doppeldeutigkeiten** Verwende einfache Sprache und sei direkt in deiner Kommunikation. Vermeide Sarkasmus, Redewendungen oder zu viel Kontext – diese werden nicht immer so verstanden, wie sie gemeint sind. Statt zu sagen: „Du kannst dich hier gerne hinsetzen, wenn du möchtest“, sag lieber: „Setz dich hier hin.“ Das vermeidet Verwirrung.
3. **Zeige Verständnis für sensorische Empfindlichkeiten** Hast du bemerkt, dass jemand volle Räume oder laute Geräusche meidet? Zeig Verständnis und frag, ob du etwas tun kannst, um es einfacher zu machen. Manchmal hilft schon eine ruhige Umgebung. Es gibt auch Hilfsmittel wie Kauketten, die dabei unterstützen können, in

reizreichen Situationen zur Ruhe zu kommen.

4. **Gib ihnen Raum für ihre Interessen** Viele Menschen mit Autismus haben intensive Interessen, in die sie viel Energie stecken. Indem du diesem Interesse Raum gibst, zeigst du Respekt für ihre Welt. Frag nach und höre mit echtem Interesse zu. So baust du Vertrauen auf und knüpfst Kontakt auf eine Weise, die sich für sie gut anfühlt.
5. **Setze klare Erwartungen in Schule oder Beruf** Kinder mit Autismus finden unausgesprochene Regeln in der Schule oder im Beruf oft schwierig. Sie wissen dann nicht genau, was von ihnen erwartet wird, was Unsicherheit und Stress verursachen kann. Du kannst deinem Kind helfen, indem du gemeinsam mit Schule oder Arbeit klare Absprachen triffst und feste Strukturen aufbaust. Denk zum Beispiel an eine übersichtliche Tagesplanung, klare Schritte für Aufgaben und konkrete Regeln. So weiß dein Kind besser, woran es ist, und fühlt sich in der Umgebung wohler.

Autismus und Hilfsmittel

Für Menschen mit Autismus gibt es verschiedene Hilfsmittel, die dabei unterstützen können, sich besser zu konzentrieren oder in stressigen Situationen ruhig zu bleiben. Wie bereits erwähnt, hören wir viel Positives über Kauketten – die jemand nutzen kann, wenn er angespannt ist, um sich zu beruhigen oder um mehr Fokus zu gewinnen. Weitere Möglichkeiten sind Kopfhörer, Sonnenbrillen oder bestimmte Apps, die Struktur bieten. All diese Hilfsmittel sind dazu da, sie zu unterstützen – nicht, sie zu verändern.

Neugierig, ob eine Kaukette deinem Kind helfen kann? Probier es einfach aus und schau, was es für dein Kind bewirkt.

Für den diagnostischen oder therapeutischen Einsatz bei ADHS oder Autismus liegen keine medizinischen Studien vor. Das Produkt ist kein Medizinprodukt.

Was ist eine Kaukette?

Eine Kaukette ist ein fester Silikonanhänger zum Kauen, den man um den Hals trägt. Für Kinder ab 3 Jahren, Jugendliche und Erwachsene mit erhöhtem Kaubedarf, die sonst auf Kleidung, Nägel oder Stifte kauen.

Ein sicheres und geeignetes Ventil zum Kauen, für Kinder mit erhöhtem Kaubedarf oder sensorischen Bedürfnissen. Lebensmittelechtes Silikon, BPA-frei, in vier Stärken.

KAUKETTEN ANSEHEN