

6.3 Interventionen planen: Innere Faktoren verändern und Kompetenzen vermitteln

In der Regel führt die Veränderung von äußeren Faktoren (strukturierende Maßnahmen, effektivere Kommunikation und bewusst gestaltete Interaktion seitens der Bezugspersonen) nicht nur zu einer Stabilisierung der Situation und Reduzierung von Gefahren. In den allermeisten Fällen setzen diese Maßnahmen zugleich einen Lernprozess bei der Person mit ASS in Gang, denn durch die Veränderungen der Reizbedingungen einerseits und das Erleben neuer Konsequenzen andererseits wird es der Person mit ASS möglich, sich den neuen Gegebenheiten anzupassen: Sie arrangiert sich beispielsweise damit, dass die Arbeitsmaterialien nicht mehr vom Tisch gestoßen oder Möbel nicht mehr verrückt werden können. In dem Moment, in dem es gelingt, Michael verständlich zu erklären, wann seine Eltern ihn abholen kommen und wann nicht, entsteht für Michael die Chance, sich flexibler an Regelungen für das Wochenende anzupassen. Insofern lassen sich Maßnahmen zur Veränderung der äußeren Faktoren nicht immer eindeutig von Maßnahmen trennen, die der Vermittlung neuer Kompetenzen dienen.

Eine Intervention zum Umgang mit herausforderndem Verhalten beinhaltet daher häufig nicht nur das Verwenden visualisierender und strukturierender Strategien seitens der Bezugsperson. Vielmehr geht es auch oft darum, der Person mit ASS den möglichst selbstständigen Umgang mit Orientierungs- und Organisationshilfen zu vermitteln. In dem Moment, wo der Betreffende sich die Informationen selbst holen und für seine Handlungsorganisation nutzen kann, hat er einen Zugewinn an Orientierungs- und Organisationsfähigkeit, der seinen Handlungsspielraum und seine Autonomie erweitert. Insofern geht es im Rahmen der Intervention keineswegs nur um den passiven Einsatz von strukturierenden Hilfen, sondern in den meisten Fällen auch um die Befähigung der Person mit ASS, diese aktiv zu verwenden. Ein erwünschtes und angemessenes Verhalten kann daher darin bestehen, dass der Betreffende auf seinen Plan schaut, wenn er nicht weiterweiß, oder sich bei Überforderung an „seinen Ort“ zurückzieht, der ihm eingerichtet wurde und den er als sicher empfindet.

Die Vermittlung des Umgangs mit Organisations- und Handlungshilfen ist daher sehr häufig ein Bestandteil der Lösung, wenn es um die Reduzierung herausfordernden Verhaltens geht. Daneben gibt es natürlich noch weitere Bereiche, in denen ein Angebot zur Kompetenzerweiterung sinnvoll sein kann, um der Hilflosigkeit zu begegnen, welche die Person mit ASS in der Krise erlebt. Hier sind die behinderungsspezifischen Bereiche von besonderer Bedeutung: Wahrnehmung, Kommunikation, soziale Interaktionsfähigkeit und Beschäftigung. Da die Autonomie der Person mit ASS ein großes Anliegen ist, sollten Fremdbestimmung und Fremdkontrolle auf das erforderliche Minimum begrenzt sein. Ist die Person mit ASS in bestimmten Situationen nicht in der Lage, ihr Handeln zu steuern und

ihr Verhalten zu kontrollieren, bleibt nur das (zum Teil massive) Eingreifen von außen. Um diese Situationen weitestgehend zu vermeiden, sollte immer auch geprüft werden, ob und in welcher Weise Kompetenzen zur Selbstkontrolle aufgebaut und gefördert werden können.

Hilflosigkeit reduzieren durch:

- Wahrnehmungsförderung
- Kommunikationstraining
- Sozialkompetenztraining
- Üben selbstständiger Beschäftigung
- Anleitung zum Umgang mit Organisations- und Handlungshilfen
- Aufbau von Selbstkontrolle

Im Rahmen des Kompetenztrainings sollten gezielt diejenigen Fähigkeiten vermittelt und geübt werden, die zur angemessenen Lösung der ursprünglichen Krisensituation hilfreich gewesen wären. An dieser Stelle lohnt es sich, die „inneren Faktoren“ auf der Faktorenanalyse nochmals zu betrachten. Dann gilt es, konkrete Fähigkeiten zu formulieren, die vonnöten gewesen wären, um die Situation angemessen(er) zu bewältigen. Hier können mehrere Aspekte eine Rolle spielen, weswegen sich die Maßnahmen in den meisten Fällen auch nicht auf nur einen Bereich und eine konkrete Fähigkeit beschränken.

Bezüglich der Definition angemessenen Verhaltens stellt sich stets die Frage, welche andere Verhaltensstrategie, die den Anforderungen des „sozialen Systems“ entspricht, für die betreffende Person die gleiche Funktion erfüllen könnte. Diese sollte immer verfügbar sein, einfach anzuwenden und unmittelbar zum Erfolg führen. Nur so kann sie zu einer *sinnvollen* Alternative werden. Im Gegenzug darf die „alte“ Strategie nicht mehr den gewohnten Effekt erzielen. Am besten bleibt sie gänzlich folgenlos; ist dies nicht machbar, darf sie zumindest nicht mehr im selben Zeitrahmen und möglichst nicht mehr dieselbe gewohnte Reaktion hervorrufen. Indem sie nicht mehr schnell und direkt zum Ziel führt, verliert die „alte“ Strategie nach und nach somit ihren Sinn. Es kann zudem sinnvoll sein, unterstützend ein Belohnungssystem einzuführen, mit dem die Anwendung der erwünschten Strategie verstärkt wird.

Bei der Planung, wann und wie die neue Strategie vermittelt werden soll, ist unbedingt zu beachten: Eine (potenzielle) Krisensituation ist keine geeignete Trainingssituation! Neue Kompetenzen sollten grundsätzlich in ruhiger und unbelasteter Umgebung vermittelt und geübt werden. Dann gilt es, die Anwendung der Strategien möglichst bald auf neue, aber noch nicht ganz so kritische Situationen zu übertragen. Erst wenn die Strategien gefestigt sind und schnell abgerufen werden können, darf man vom Betreffenden erwarten, dass er auch im „Ernstfall“ darauf zurückgreifen kann!

6.3.2 Beispiele zur Kompetenzerweiterung

Flexibler werden: Ablaufplan für Ausflüge nutzen

Gerade Unternehmungen außerhalb der üblichen Routine stellen mit ihren immer neuen Abläufen eine große Herausforderung für Menschen mit autistischer Wahrnehmung dar. Dieser Ablaufplan für Ausflüge hilft Marc zu akzeptieren, dass sich der Ablauf und die Aktivitäten während eines Ausflugs von Mal zu Mal verändern können. Anstelle einer Routine bietet der visuelle Plan zuverlässige Informationen. Anhand des Plans kann er erkennen, was auf ihn zukommt, und sich entsprechend darauf einstellen. Während des Ausflugs verfolgt er den Verlauf, indem er das jeweilige Bild am Ende einer Etappe herausnimmt und es umgedreht wieder in die Klarsichthülle steckt. Marcs Flexibilität, sich auf unterschiedliche Ausflugsziele und Aktivitäten einzulassen, ist deutlich gestiegen.

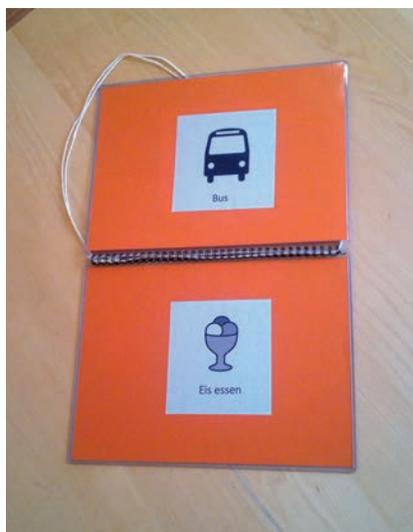


Abb. 6.26 und 6.27: Ablaufplan Ausflug 1 & 2

Seine eigene Spannung selbst regulieren: Stressball

Es kann hilfreich sein, die Hände, die Füße oder den Mund anderweitig zu beschäftigen, wenn diese am herausfordernden Verhalten beteiligt sind. Dazu braucht es ein Material, das sehr hohen Aufforderungscharakter hat, damit es in der Lage ist, vom ursprünglichen Verhalten abzulenken. Solche Materialien zur Spannungsregulation müssen keineswegs nur in der akuten Krise zum Einsatz kommen. Sie können auch als präventive Maßnahme sehr sinnvoll sein:

Wenn das Anspannungsniveau von Johannes steigt, verkrampt er sich oft in den Arm seines Sitznachbarn. Daher bekommt er vor Beginn des Morgenkreises immer einen „Stressball“ in die Hand. Er kann seine Finger darin verhaken, ihn mit beiden Händen fassen und knautschen, die Tücher herausziehen und hineinstopfen. Der zweite Stressball lädt zum Kneten ein, da er zu leuchten beginnt, wenn man ihn drückt. Johannes darf sich aussuchen, welchen der beiden Bälle er gerne haben möchte. Er hat gelernt, seine Anspannung über das Knautschen des Balls abzubauen. Wenn möglich, soll Johannes später selbst entscheiden, ob und wann er einen „Stressball“ braucht – und sich diesen bei Bedarf holen.



Abb. 6.28 und 6.29: Stressball 1 & 2

Seine eigene Spannung selbst regulieren: Entspannungsatmen

Entspannungstechniken können sehr hilfreich sein, um einen Anstieg kritischer Anspannung zu vermeiden. Sie haben jedoch viel mit Selbstwahrnehmung und Körperkontrolle zu tun und lassen sich nicht leicht erklären, wenn jemand Sprache nicht gut versteht und zudem Wahrnehmungsprobleme hat. Strategien wie „Erst mal tief durchatmen“ sind dann schwer zu vermitteln. Oft bietet sich daher der Einsatz visueller Hinweise auch beim Einüben von Entspannungstechniken an: In diesem Beispiel wird das Einatmen ganz konkret anhand einer Blume verdeutlicht, an der man riechen soll. Zum Ausatmen wird eine Kerze vor den Mund gehalten, als Hinweis zum kräftigen Pusten. Der Ablauf kann auch bildlich dargestellt werden. Ein Instruktionsplan mit Fotos veranschaulicht für Katrin den Wechsel von tiefem Ein- und Ausatmen. Auf diese Weise hat sie gelernt, ihre Atmung zu kontrollieren und ist in der Lage, dies auf Aufforderung einzusetzen.

Routinen, wie das „Entspannungsatmen“, muss man in ruhigen, unbelasteten Situationen gezielt einüben. Hilfreich ist es, wenn man zu Beginn der Routine ein einfaches (visuelles) Signal als Startzeichen antrainiert. Dieses Signal kann dann auch in einer Erregungssituation genutzt werden, damit die Person mit ASS die Routine abrufft.

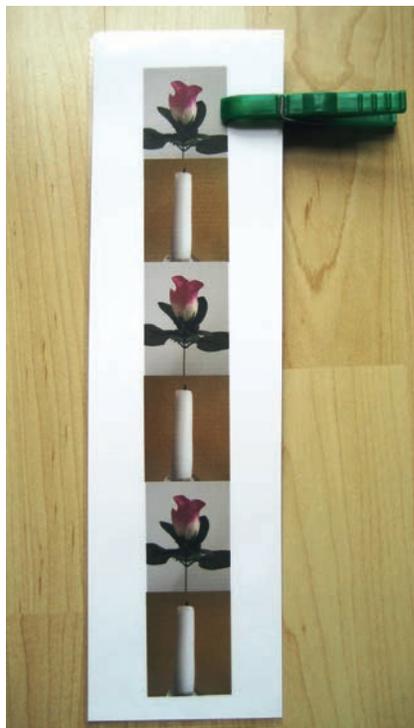
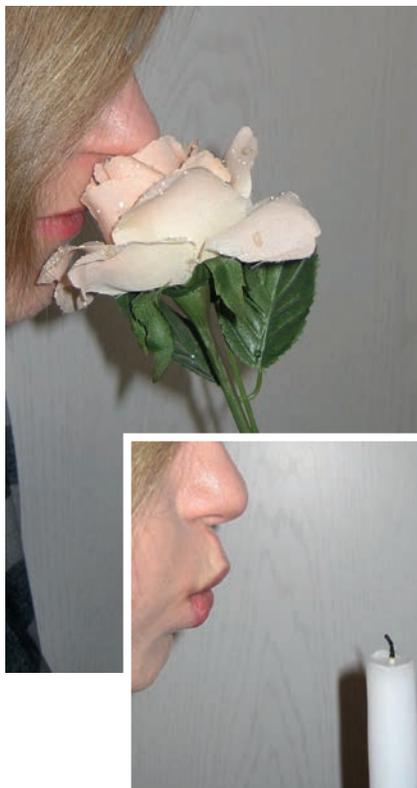


Abb. 6.30: Einatmen und 6.31: Ausatmen und 6.32: Atemübung

Mit angemessener Lautstärke sprechen: Lautstärke-Regler

Maurice kann in Erregungssituationen seine Stimme nicht mehr gut kontrollieren. Er wird dann sehr laut. Ihm hilft ein „Lautstärken-Regler“ in Form einer Skala. Er hat geübt und gelernt, die Lautstärke seiner Stimme an das durch den Regler angezeigte Niveau anzupassen. Mit dieser Skala kann ihm die Bezugsperson rückmelden, wie laut er gerade ist, und ihm einen Hinweis geben, wie sehr er die Lautstärke reduzieren muss. Indem man ihm den Lautstärke-Regler zeigt, muss man nicht mehr beruhigend auf ihn einreden. Die Orientierung auf einen nicht-sozialen Reiz (die Skala) hilft Maurice, sich auf seine Stimme zu konzentrieren. Indem er seine Stimme wieder kontrolliert, bekommt er auch sich selbst wieder besser unter Kontrolle.

Die Lautstärke beim Sprechen an die Situation anpassen: Skala für „Wann wie laut sprechen?“

Regeln dafür, wann welche Lautstärke beim Sprechen angemessen ist, wurden in dieser Gruppe erarbeitet. Dies hilft den Teilnehmern, nach Möglichkeit auch selbst zu erkennen, in welcher Situation was angebracht ist.

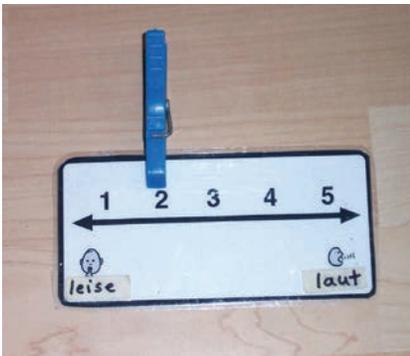


Abb. 6.33: Lautstärke-Regler

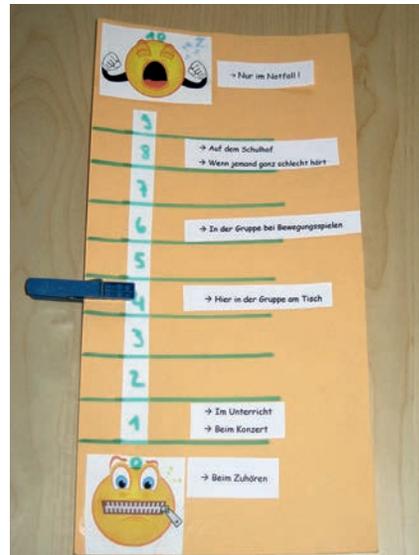


Abb. 6.34: Skala: Wann wie laut sprechen?

Verstehen und Wissen, was erwartet wird: Informationen über Regeln und soziale Zusammenhänge

Angemessenes Verhalten setzt voraus, dass die Person auch weiß, was als „angemessen“ erwartet wird. Hierzu müssen Regeln offengelegt und relevante Informationen über die Situationen und Erwartungen vermittelt werden. Als Methode im Rahmen der sozialen Förderung bieten sich hierfür unter anderem Social Stories[®] an; zudem sollten (auch vermeintlich offensichtliche) Regeln nach Möglichkeit visualisiert werden.

Es kann sehr sinnvoll sein, *vor* einer kritischen Situation nochmals darauf hinzuweisen, welche (angemessenen) Strategien und Verhaltensweisen erwartet werden. Es lohnt sich dann, Regeln zu wiederholen, *Social Stories*® und Verträge noch einmal zu lesen oder mit einem visuellen Hinweis auf die bevorstehende Situation vorzubereiten. So wird sichergestellt, dass die Betroffenen auf ihr (ggf. neu erworbenes) Wissen zurückgreifen können. Aber auch *während* einer problematischen Situation kann ein visueller Hinweis eingesetzt werden, um an die gelernten Regeln und bestehenden Erwartungen an das Verhalten zu erinnern.

Gruppenregeln kennen und anwenden

In diesem Beispiel hängt ein Plakat mit den Gruppenregeln, die besprochen und gemeinsam verabschiedet wurden, für alle sichtbar an der Wand des Gruppenraums. Im Fall eines Regelverstoßes kann man zudem sachlich und wortlos auf die Regel hinweisen und somit Diskussionen und Eskalation vermeiden.



Abb. 6.35: Gruppenregeln

Soziale Zusammenhänge verstehen: Social Story® „Partnerarbeit“

Die *Social Story*® zum Thema Partnerarbeit half Jens zu akzeptieren, dass sein Mitschüler eigene Ideen einbrachte, die nicht mit denen von Jens identisch waren.

Die Meinung des Partners aufnehmen

Manchmal arbeitet man in der Schule gemeinsam mit einem Mitschüler an einem Thema. Jeder Partner hat seine eigenen Ideen und Gedanken. Die Gedanken und Ideen des Partners können andere sein als die eigenen. Anders heißt nicht besser oder schlechter.

Jeder Partner soll bei einer Partnerarbeit seinen Beitrag leisten.

Mein Partner kann nur einen Beitrag leisten, wenn seine Meinung und seine Ideen von mir gehört werden. Es kann helfen, wenn ich frage: „Was meinst du dazu?“

Ich will versuchen, die Ideen meines Partners anzuhören.

Dann können wir gut zusammenarbeiten und erfüllen unseren Auftrag für eine GEMEINSAME Arbeit.

Abb. 6.36: Social Story® „Partnerarbeit“