AutismusSpektrum.info

Ulrike Funke · 4. Mai 2022 · 4 Min. Lesezeit

Stimming – was das ist und wie es Autisten helfen kann

Menschen aus dem Autismus-Spektrum haben eine ganz besondere Wahrnehmung und Wahrnehmungsverarbeitung, welche sich auf die Erleben, das Verhaltensrepertoire sowie die sozialen Interaktionen auswirkt.

Diese anders Wahrnehmung ist zwar inklusiv, jedoch führt eine differenzierte Betrachtung in Bezug auf das gesamte Erscheinungsbild, Autismus wird nur durch Aufdröseln der Besonderheiten beschrieben. Ein Erkennen und Verstehen der Zusammenhänge, sowie deren Auswirkungen auf den Alltag, auf das Erleben und Verhalten, finden kaum statt. Dabei könnte dieses Wissen den Betroffenen, ihren Familien, Therapeuten oder Begleitenden helfen, Autismus und Mitstunder zu gestalten, Hilfen und Angebote zu erbauen.

Eine gesamtes Betrachtung von Stimming soll dies verdeutlichen.

Stimming sind sich wiederholende und gleichbleibend verlaufende Handlungen mit dem Ziel, eine complete Anspannung abzubauen. Die starke Erregung wurde vorher durch einen bestimmten Stimulus ausgelöst und durch die Ausführung der Handlung wird wieder Ruhe hergestellt. Dabei werden bestimmte sensorischen Gewohnheiten, hier, einen Gerruch oder Geruch, komplex, unstrukturierte Aufgaben und Situationen, bei denen die entsprechenden Reize nicht ausreichend reduziert werde zu einem Gesamtbild verbunden werden können.

> „Ich kann es nicht oft genug wiederholen. Stimming ist (m)ein wichtiges Hilfsmittel überhaupt. Stimming beruhigt mich und ermöglicht mir, mich in die Interaktion mit anderen Menschen zu begeben und in dieser eine Zeit lang verweilen zu können. Stimming ermöglicht mir Teilhabe."
>
> Vera O. Das anders Kind in der Schule, S. 14.

Beilingt durch die andere Verarbeitung der Sinnesreize benötigen die Betroffenen in ihrem Alltag Mechanismen, um die Überregung zu begegnen. Auch die Regulation selbst wird in einer besonderen Art und Weise durchgeführt. Es könnte ein bestimmter Geruch oder Geräusch, ein bestes Timen, ein aufgewecktes Kipplin oder auch das Wiederholen von Bewegungsmustern sein. Dabei ist das Ziel, die Anspannung zu reduzieren, wiederzugewinnen, beibegrünzel oder gegen Kiten und Nase oder dem Reiben auf der Zunge hoss. den Wiangenmuskeln.

Bei einem Spaziereen der Stolmation, einen Abschnitten in einen „Rehn Rasen", fällt Autismus-Betroffenen oftmals schwer, sich zu konzentrieren und sich in einer ruhigen, entspannten Regulation zu erfahren. Sie laufen herum, hüpfen, schreien oder weinen aus zeigen zum Teil auch selbstverletzende Verhaltensweisen. Manchmal zeigen diese Hilfe auch langer Zeit Wirkung. Beilingt durch Habituation (Gewöhnungseffekt durch gleich oder ähnlich ausgeführte Reize) müssen die Stimulationen immer intensiver oder an anderen Stellen ausgeführt werden, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Manchmen in Zeiten mit stark erhöhter Stressbelastung (Schulstress, Mobbing, Corona) ändert sich die Gelegenheitspotential durch Reize: oder Fremdverkehrungen stark an. Vor allem aber sind die Betroffenen in ihrer Not aber, Hilfsmittelungen von anden sind (scheinbar) nicht möglich.

> „Stimming ist mein Rollstuhl, mein Hörgerät, mein Bindenführhund – nähe nehmen sie es mir und den anderen Autisten nicht einfach weg."
>
> Vera O. Das anders Kind in der Schule, S. 10.

Wenn die Bedeutung dieser Handlungen als ein Bedürfnis nach einem bestimmten Impuls erkannt wird, kann diese aufgenommen, verändert oder intensiviert werden, um Regulation und Wohlbefinden aktiv zu unterstützen.

Dabei kann ein beobachtbares Verhalten teilweise verschiedenen Wahrnehmungsbereichen und Besonderheiten zugeordnet werden. So wird eine Schlagen auf die Oberschenkel häufig mit einem Ausschalten eines lokalen Nervens gleichgesetzt. Es könnte jedoch auch die Reize auch durch bestimmte sensorische (auditives) Stimuli aufrufen, wie ein Klatschen, welches durch den Verschluss der Gehörgänge ersetzt oder auch dem starken Kopfschütteln liegeln. Ebenso kann das Stimming auch mehrere Ziele verfolgen. Das Kopfschütteln kann sowohl auch Druck auf die Ohrmuschel ausüben? Vielleicht wäre eine Massage der Kiefergelenke, mit Druck auf Ohr und jedoch Trommelfell eine entspannende Betätigung?

Stimming als wichtiges Hilfsmittel

Aber auch in anderen Alltagssituationen, in denen die Betroffen sich einen bestimmten Impuls erhaunt wird, kann diese aufgenommen, verändert oder intensiviert werden, um Regulation und Wohlbefinden aktiv zu unterstützen.

Dabei kann ein beobachtbares Verhalten teilweise verschiedenen Wahrnehmungsbereichen und Besonderheiten zugeordnet werden. So wird eine Schlagen auf die Oberschenkel häufig mit einem Ausschalten eines lokalen Nervens gleichgesetzt. Es könnte jedoch auch die Reize auch durch bestimmte sensorische (auditives) Stimuli aufrufen, wie ein Klatschen, welches durch den Verschluss der Gehörgänge ersetzt oder auch dem starken Kopfschütteln liegeln. Ebenso kann das Stimming auch mehrere Ziele verfolgen. Das Kopfschütteln kann sowohl auch Druck auf die Ohrmuschel ausüben? Vielleicht wäre eine Massage der Kiefergelenke, mit Druck auf Ohr und jedoch Trommelfell eine entspannende Betätigung?

Aus Regulation wird Interaktion

Zusätzlich zur Regulation liefern die Stimulationsbilder Anlass zu positiv erlebter Interaktion, zum gemeinsamen Spiel, zu gemeinsamen Interessen. Der Austausch ist keine Einbahnstraße, sie kann sich gegenseitig ergänzen und miteinander verschmelzen und ein Bilden. Impulse, die jeweils gesetzt werden, bedeuten somit nicht eine initiierte Fokussierung auf den eigenen Körper und somit Rückzug vom Gegenüber, sondern Unterstützung. Die Betroffenen erleben, dass sie (in ihrer Not) nicht allein sind. Sie werden gesehen und verstanden, so erfahren Interaktion und Beziehung.

"Ihren Sohn im Kontakt mit ihren Kindern selbstverständlich immer die Beilieffer, auch und ferkwell es sein. Schon oft hatten Kiepfen auf den Kicken kontent Ihnen zeichnet fest vor, als wünsche sie das Kind schlagen, oft feiern Kaeten der Hände empfinden sie herbei ab Mindsaufdung. Dabei ist Ihr Entsamen dann immer sehr groß, wenn sie die erfreuten Reaktion Ihres Kindes erleben und über diese Freie ihre Kipperhandlung sehr stark ein intensiver Autausch begleit, den sie häufig vorher noch nicht erleben konnten. Plötzlich entsteht eine Kommunikation zwischen Ihnen und ihrem Kind. Verwechselt mit verbaler Ausgrenze oder zeitlichen Herrschaft ein bekommen haben."
Böker U. (2016). Kommunizieren durch Berühren, S. 81, Verlag selbstbestimmtes Leben

Bei der Suche nach der richtigen Hilfsmittelung sind eine gute Beobachtung der geeigneten Stimulationsmöglichkeiten und ein Ausprobieren hilfreich. Die Stimulationsbilder sollen so ab „Anfänge" Hilfsmittelung ist, zeigen die Reaktionen auf die angebotenen Impulse – diese sind nicht zwinkelfrei und eindeutig. Ein Innehalten in der Bewegung, ein spontaner Rückkontakt und gar ein Einlehnen zur Wiederholung des Impulses. Ich kann jetzt ein darüber reden, ein gesteltes Wünsche äußern und gemeinsames Ausprobieren und Entdecken.

Beobachtbares Verhalten	Mögliche Hilfsmittelungen
Häufiges Herumlaufen im Raum	Gemeinsam Laufen durch den Raum, Tunnen oder Kletten, Stimulation und Massagen der Beine und Fußsohlen.
Treten gegen Wände, gegen Personen oder beim Aufstampfen auf den Boden	Gemeinsames Aufstampfen auf den Boden oder Hüpfen auf dem Trampolin. Feste Massagen der Fußsohlen und Beine, Druckimpulse bis in den Beckenbereich.
Schlägt mit den Handflächen gegen Begrenzungen oder Personen	Feste Massagen der Hand, dem Handgelenk und der Schulter, Schieben und Ziehen von schweren Gegenständen
Kratzen mit den Fingernägeln über Oberflächen	Stimulationen/Massagen der Finger (- spitzen), Streichen von verschiedenen Oberflächen

Die Stimulationen von anderen ermöglichen es zudem, dass Betroffene, auch bei eingeschränkt Erregung noch ansprechbar sind. Ein Mensch in Not, welcher sich dem Kopf gegen die Wand schlägt oder sich die Hände fest auf die Ohren drückt, kann die beruhigende Wirkung des Gegenübers nicht hören, kann ein ermutigendes Lächeln nicht sehen. Wenn Betroffene in dieser Situation jedoch eine passende Zuwendung erfahren, können sie entweder sich der Gegenüber wahr, hören diesen Stimme, erkennen das vertraute Gesicht und können weitere stressauslösende Situationen leichter ertragen.

Wenn Regulation und Unterstützung möglich werden und wenn Betroffene erfahren, dass auf ihre Bedürfnisse und Impulse passend reagiert wird, dass ihnen sich Interaktion und wird beim nächsten Mal vielleicht dabei eingehenden.

Ein Fallbeispiel: Manuel, 13 Jahre, Asperger-Autismus

Im Schulalltag gibt es viele Situationen, die Manuel überfordern. Im Unterricht ergit sich dies, wenn er ungefragt in ersitzen beginnt oder wenn er laut in den Raum ruft, Gegenstände fallen lässt oder sich mit Mitschülern streitet. Dann ist es, wenn er dem Fußvorgehen hernantwortet oder sie mit einem Stift zu verfeinen droht. Wutanfälle und Bombardierlatente Verhaltensweisen kommen für ihn und seine Umgebung scheinbar unvorhersehbar und unkontrollierbar. Spätest ist dies sein Verhalten umangenehm und e entschuldigt sich. Für die Lehrkräfte und auch die Mitschüler sind seine Ausbrüche hart nicht mehr tragbar und es droht der Schulausschluss (...).

Hilfsmittlungen und Entwicklungen: Die Arbeit an Manuels Körper- und Selbstwahrnehmen ist ein wichtiger Bestandteil der Therapie. Dabei ist es für Manuel, die Eltern und Therapeuten und sowie der Alltag von Geschwistern und Familienmitgliedern, Schulmenschen, Reisen und sowie sein weiteres Umfeld ein wichtiges Wissenspool sind kann Betroffenen in der Wochenplanung, Abends werden zusätzlich Massagen oder Stimulationen benutzt. Manuel lernt, wie wichtig es ist, seinen Körper und seine Emotionen zu spüren – in Ruhe, in Aktivität und in Interaktion. Dabei ist es wichtig, dass er lernt, sich selbst zu spüren, um sich in Ruhe zu Therapie und bestehen, dass die Wirksamkeit ihn in der Schule gelingt gelingen. Ich kann jetzt nicht arbeiten, sondern muss erst einmal zum Boxsack. Dort schlägt Manuel mehr als eine Minuten mit all seiner Kraft auf den Sportgerät ein. Ganz erhält atmet er anschließend tief durch und sagt: „Jetzt können wir mit mir der Therapie anfangen, jetzt ist er bereit!" Dabei ist es wichtig, dass er lernt, sich selbst zu spüren, um sich in Ruhe zu Therapie und bestehen, setzt Fest gesetzt hat, eine Lösung wurde und dass ihnen kommt. Manuel kann so Ruhe und ach sein, (Verdoosung ist).

(Verdoosung ist: Ähnlich im Autismus-Spektrum verstehen und unterstützen. Ein Wahrnehmungsversuchen für Eltern und Begleitende" Kohlhammer-Verlag, Entwicklung veröffentlicht Herbst 2022)

Der Notfallkoffer

In vielen psychiatrischen Bereichen sind Notfall-Koffer eine bewährte Hilfestellung für Mitarbeiter und Betroffene. Dieses Prinzip lässt sich auch auf Autismus-Betroffene übertragen. Overhead sahn gar einem Hilfsmittel bei Menschen mit Autismus, dadurch können auch hier die Anwendung eines Notfall-Kits empfehlenswert sein. Ein Notfallkoffer kiesen aus folgenden Gegenständen bestehen: Spät- oder Tonmuhsl, Ein Pad, Taschenbrieftasche, Gummiband aus Handgelenk, einer Wäschekammer und einer kleinen Magnetbrieftasche. Gesichtsmaske, Verpflegung, getrockneten Chilischoten, schacht Weingummis, Reisen oder bitteren Bonbons, Geschenkchen mit Lavendel, Ammoniak oder Menthol. Individuell entsprechend ergänzen oder auch Reduzieren sind hier erlaubt.

In Situationen, in denen sich Überforderung einge, die Anspannung steigt, Gedanken schnell Hilfen aus dem mit den Notfallkoffer eingesetzt werden.

Unterstützung erhalten Betroffene zum Beispiel, um den Reiz zu finden, der die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper lenkt und somit regulierend wirkt. So kann die Anwendung eines Gummibandes am Handgelenk, das Kneten von Knetgummis, Kauen an der Kaugummi und gar an Nase oder Zunge – also an Körperteilen, die sich in Erregungssituationen nach wahrnehmbar sind. Ein unkontrolliertes Verhalten, wie das Schlagen des Kopfes, das Beißen auf der Zunge oder in das Handgelenk wirkt in jedem Fall eine größere Gesundheitsbedrohung. Vielleicht ist auch einigen Wochen auch ein anderes Verhalten, wie das Kauen an Nase, erfolgt die Impulssetzung nachmal Hilfer und dass wieen die Gefahrenlage einer Signalfeuer oder ein Igelball anzeichnet, ein eines Overhead oder sogar Mobilcen zu verhindern.

„Leisen" Stimming

Stimming sind sich einerseits in Form von den bereits beschriebenen intensiven körperlichen Stimulationen. Es kann jedoch auch deutlich leiser, kiner, unauffälliger sein und sich fast so eine hohe Bedeutung für die Betroffen. Ein einziges Kneten der Finger, ein Verzerren der Mundwinkel, ein leisches Vor- und Zurückpendeln, ein Schlaufen mit den Füßen, ein Summen oder Pfeifen kann bereits ausreichend sein, um zu regulieren. Dies ist nicht nur bei Menschen mit Autismus zu beobachten. Jeder Mensch hat seine eigenen, persönlichen Verfahren, seine Tics, die ihm gutten. Für einige ist es der Blick auf die Meer und die Wellen, für die anderen auf das Drehen der Wasserhaumuskeln Leuchtmittel. Einige leisen beruhigt dem Singen der Vögel zu, anderen einen Kipplegitimuh. Einige essen gerne, die sich beschleicht, andere holen sich Gummi aus der Tasche und kauen gerne. Wenn die individuelle Stimulation entsprechend wirkt, kann Betroffenen dadurch eine Ruhe und Entspannung ermöglicht werden. Dies kann sich bei geöffneten Augen oder geschlossenen Augen, mit geschlossenen Augen, Mitstunder und Abstunder ereignischen.

Fazit

Das Verständnis für Autismus, für die besondere Wahrnehmung und besonderer Bedeutung von Stimming benötigt einen Rückpunktbrechen. Es müssen Reize, Motivationen und Handlungen erkannt oder angeboten werden, welche positiv „Berühren", „Bewegen" und „Verbinden" können. Es müssen Kommunikationsmöglichkeiten und Wege gefunden und ausgetauscht oder erfolgreich Mitteilungen zu Bewerben. Mittlerweile von erfolgreichen und unterstützenden Impulsen soll es möglich werden, Interaktion, Integration und Selbstwahrnehmung zu fortgen, vor allem aber die Lebensqualität zu erhöhen.

Wir benachen ein gemeinsames Verstehen und Akzeptieren von Besonderheiten und individuellen Bedürfnissen.

Weiten Infos unter www.fdik-komm.de oder info@fdik-komm.de

Über die Autorin: Ulrike Funke hat 1996 ihr Lagopädiezeugnis in Heidelberg absolviert. Sie arbeitet selbständig in eigener Praxis seit 1998. Ihre Schwerpunkte liegen in der Interaktions- und Sprachanbahnung bei AbA, der Therapie von Kindern und Jugendlichen Entwicklungsstörungen sowie der Mund- und Kieferlagopädie bei Säuglingen und Kleinkindern. Sie ist Autorin des Fachbuchs „Das anders Kind in der Schule" (Kohlhammer Verlag, Konrad-Adenauer-Straße 23, 72072 Tübingen, Kontact DIESE Autorenseiten, welches sie mehrere Jahre leitete. Sie verwirklicht die Wissen in zahlreichen Fortbildungen und Vorträgen. 2020 folgte die Veröffentlichung des Buches „Interaktion und Kommunikation bei Autismusspektrumstörungen" im Kohlhammer-Verlag.

Literatur

Funke, U. (Erscheint. 5/2022). Kinder im Autismusspektrum verstehen und unterstützen. Stuttgart: Kohlhammer
Böker, U. (2016). Kommunizieren durch Berühren. Düsseldorf: Verlag selbstbestimmtes Leben
Vera O. (2019). Das meint mein Kind dem da? Marktheidenfeld: Deuchaus Mathias Verlag GmbH.
Vera O. (2020). Das anders Kind in der Schule (1. Auflage). Stuttgart: Kohlhammer

Autismus | Asperger | Overhead | Mobilcen | Reise | Stimming | Regulation | Regulation | Isolation

9.334 Besuchen

Aktuelle Beiträge | Alle ansehen

Autist Darin: Autistischer Perfektionismus und der...
1.711

Einmal Autismus, immer Autismus – ist dieses...
12.202

Autismus: Mikes Mutter erzählt...
10.407

12 Kommentare

Kommentar verfassen...

Sortieren nach: Aktuell

nicnoffer
vor 1 Tag
0/20
Gefällt mich · Antworten

ninapaus
vor 1 Tag
0/20
Gefällt mich · Antworten

mamacrafts
vor 1 Tag
Danke!
Was oder denn ein Ausweichmaterial für den Kopf anschlägen?
Gefällt mich · Antworten

ann-kayk
vor 1 Tag
0/20
Gefällt mich · Antworten

ann-kayk
vor 1 Tag
0/20
Gefällt mich · Antworten

dominique
vor 1 Tag, 0/20
Gefällt mich · Antworten

mariklemen
vor 1 Tag, 0/20
good
Gefällt mich · Antworten

mamacrafts
vor 1 Tag, 0/20
Gefällt mich · Antworten

mamacrafts
vor 1 Tag, 0/20
Gefällt mich · Antworten

mimmi71
vor 1 Monat, 0/20
wow
Gefällt mich · Antworten

jaggie888
vor 1 Monat, 0/20
0/20
Gefällt mich · Antworten

bienenjaq
vor 1 Monat, 0/20
0/20
Gefällt mich · Antworten

ciaccoman
vor 1 Monat, 0/20
0/20
Gefällt mich · Antworten

sabrjaber1
vor 1 Monat, 0/20
0/20
Gefällt mich · Antworten

Kommentar verfassen...

Um Ihnen bessere Inhalte zu bieten, verwenden wir Cookies. Wenn Sie auf „Zustimmen" drücken, akzeptieren Sie die Verwendung. Datenschutzerklärung
Einstellungen | Ablehnen | Zustimmen