

Lernende im Autismus-Spektrum in der Sek II

Infos für Lehrpersonen

Wie zeigt sich
Autismus in der
Sek II?

Was ist
Autismus?

Was kann ich als
Lehrperson tun?

Wo bekomme ich
extern Hilfe?

Zusätzliche
Unterstützungs-
massnahmen





Diese Broschüre lädt dich dazu ein, Lernende im Autismus-Spektrum und ihre Perspektiven besser kennenzulernen. Sie vermittelt grundlegendes Wissen, greift Situationen aus dem Alltag der Sekundarstufe II auf und gibt dir konkrete, praxisnahe Anregungen. Gedacht ist sie besonders für Lehrpersonen, die bisher wenig Vorwissen oder Erfahrung mitbringen.

Kein Mensch und keine Situation sind gleich. Du musst deshalb nicht alle Anregungen umsetzen – und nicht jede wird zu jeder lernenden Person passen. Wähle aus, was dir hilft, Situationen besser zu verstehen, passende Möglichkeiten zu erkennen und gemeinsam mit den Lernenden auszuprobieren.

Unter den QR-Codes findest du ergänzende Videos, Materialien, weiterführende Informationen und Anlaufstellen.

Wie du bereits bemerkt hast, sprechen wir dich direkt mit «du» an. So möchten wir dich persönlich und unkompliziert durch die folgenden Seiten begleiten.

Viel Freude beim Lesen, Entdecken und Ausprobieren!

Inhalt

Grundlegendes:

Was ist Autismus?	3
Erklärungsansätze	4
Autismus & Psychische Gesundheit	5



Autismus in der Sek II:

Sensorische Sensitivität	6
Konstanz & Vorhersehbarkeit	7
Kommunikation & Interaktion	8
Handlungsplanung & Detailfokussierung	10
Spezialinteressen	12



Herausforderungen:

Umgang mit herausfordernden Situationen	12
Selbstfürsorge	13



Unterstützung:

Unterstützung im Netzwerk	14
Wo erhalte ich extern Hilfe?	15



Weiterführende Informationen:

Literatur, Websites, Kurse	16
----------------------------	----



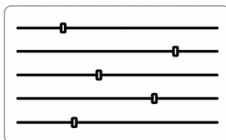
Was ist Autismus?

Videos über Autismus



Autismus beschreibt eine Art der Wahrnehmung und des Denkens, die sich von der Art der Wahrnehmung und Denkens einer breiten gesellschaftlichen Mehrheit deutlich unterscheidet. Diese Unterschiede führen teilweise zu anderen Bedürfnissen oder zu Abweichungen im Verhalten. Bereiche, die für Menschen im Autismus-Spektrum diesbezüglich oft eine besonders hohe Relevanz haben, sind die

- sensorische Sensitivität,
- Kommunikation & Interaktion,
- Vorhersehbarkeit & Konstanz,
- Handlungsplanung & Detailfokussierung,
- und die Spezialinteressen



Die Alltagsrelevanz der Bereiche lässt sich wie bei einem Schieberegler individuell einstellen

Wie und wie stark sich die Personen dann aber in diesen Bereichen wirklich unterscheiden, ist sehr individuell. Man kann sich das vorstellen, wie viele kleine Mosaik-Steinchen, je nachdem wie viele Steinchen von welcher Farbe man hat, ergeben sich ganz unterschiedliche Muster daraus. Autismus ist also gewissermassen der kleinste gemeinsame Nenner einer riesigen individuellen Vielfalt. Keine Person im Spektrum ist wie eine andere oder braucht exakt die gleichen Unterstützungsangebote.

AUTISMUS & NEURODIVERSITÄT

Die Perspektive der Neurodiversität geht davon aus, dass es eine Vielfalt menschlichen Wahrnehmens und Denkens gibt und betrachtet Autismus dabei wertfrei als eine Variante davon, im Sinne einer neurologischen Diversität. Autismus wird also nicht als “Fehler” oder “Störung” betrachtet, sondern wertfrei als eine Variante im Nebeneinander unterschiedlicher menschlicher Formen des Denkens und Wahrnehmens in einer Gesellschaft. NeuroDIVERS beschreibt dabei die Gesamtheit aller Menschen und Ausprägungsformen des Denkens und Wahrnehmens. NeuroDIVERGENT beschreibt verschiedene gesellschaftliche Minderheiten mit divergenten neuronalen Strukturen, also zum Beispiel Menschen im Autismus-Spektrum.

AUTISMUS ALS DIAGNOSE



Diagnosen sind künstliche Konstrukte, die von Fachgremien in regelmässigen Abständen überprüft und neu verhandelt werden.

Trotzdem sind Diagnosen wichtig und hilfreich, sei's in finanzieller Hinsicht, für eine bewusste fachliche Auseinandersetzung, für die Vernetzung und nicht zuletzt auch für die eigene Reflexion - sei's als Fachperson oder als Mensch im Spektrum.

Autismus-Diagnosen sind ein Eintritts-Ticket, sich und die Welt besser kennenzulernen. Sie sind Werkzeug und Orientierungshilfe, um einen guten gemeinsamen Weg zu finden. Aber sie setzen keine Grenzen und sie bestimmen auch nicht, welche Möglichkeiten der oder die Lernende im Leben einmal haben wird. Dafür sind die Diagnosen einfach nicht solide genug.

Machen wir nicht mehr daraus, als es ist!



Erklärungsansätze

Erklärungsansätze sind Modelle, die mögliche Besonderheiten autistischer Wahrnehmung und Informationsverarbeitung beschreiben und dir helfen, über einzelne Situationen hinaus Verhalten, Belastungen und daraus entstehende Bedürfnisse besser einzuordnen.

youtube-
videos



WAHRNEHMUNG

Viele Menschen im Autismus-Spektrum nehmen äussere Reize wie Licht, Geräusche und Berührungen, viel bewusster und stärker wahr - manchmal sogar als schmerzhaft. Es fällt ihnen oft schwer, diese Reize auszublenden, was sehr anstrengend sein kann. Einige Menschen im Spektrum nehmen innere Reize wie Hunger oder Schmerzen weniger deutlich wahr, was ihre Verletzungsgefahr erhöht. Wie einzelne Reize wahrgenommen werden, variiert stark: Eine Person kann bestimmte Reize zu stark, andere zu schwach und wieder andere ganz "normal" wahrnehmen. Wie sich dieses Muster zusammen setzt, ist von Person zu Person verschieden.

Daraus entstehende Bedürfnisse: Schutz vor belastenden Reizen, Rückzugsmöglichkeiten, Möglichkeiten zur Selbstregulation durch Bewegung oder andere selbst erzeugte Reize, eine möglichst vorhersehbare und bewusst reizgestaltete Umgebung, bei Bedarf Unterstützung im Umgang mit schwer wahrnehmbaren Körpersignalen.

EXEKUTIVE FUNKTIONEN

Die exekutiven Funktionen umfassen eine Vielzahl an kognitiven Prozessen, die für die Selbstregulation menschlichen Verhaltens verantwortlich sind. Konkrete Elemente sind beispielsweise die Planung, Initiierung und Koordination von Handlungsabläufen, das flexible Anpassen von Zielsetzungen, die bewusste Aufmerksamkeitssteuerung sowie die Impulskontrolle und die Emotionsregulation. Bei Menschen im Autismus-Spektrum können diese Prozesse mehr bewusste Steuerung und Energie erfordern, etwa beim Beginnen, Priorisieren oder Wechseln von Handlungen und bei der Regulation unter Stress.



Daraus entstehende Bedürfnisse: Struktur und Vorhersehbarkeit, gleichbleibende Abläufe und Routinen, Unterstützung bei Handlungsplanung und -beginn, Unterstützung bei Übergängen, Hilfe bei Emotions- & Stressregulation.

THEORY OF MIND (ToM) & DOUBLE EMPATHY THEORY

Unter ToM wird die Fähigkeit verstanden, die Gedanken, Gefühle, Absichten oder Erwartungen anderer Personen erkennen und verstehen zu können sowie mögliche Verhaltensweisen oder Reaktionen zu antizipieren.



Grundlage dafür bildet ein bewusster Perspektivenwechsel, das heisst, sich von den eigenen Gedanken und Erfahrungen lösen und die Perspektive der anderen Person einnehmen zu können. Lange Zeit ging man davon aus, dass besonders Menschen im Spektrum damit Mühe haben. Neuere Studien (Double Empathy Theory) haben gezeigt, dass das ein gegenseitiges Phänomen sein kann und auch Menschen ohne Autismus oft Mühe haben, sich in Menschen mit Autismus einzudenken.

Daraus entstehende Bedürfnisse: explizites Beschreiben und Benennen der Gedanken, Absichten, Erwartungen und Gefühle. Gegenseitig.

SCHWACHE ZENTRALE KOHÄRENZ



Die meisten Menschen streben intuitiv nach einer Einordnung von Wahrgenommenem in einen grösseren Kontext und suchen Sinnzusammenhänge. Menschen im Autismus-Spektrum zeigen in der Regel eine Präferenz der Wahrnehmung isolierter Details. Diese Bevorzugung detailfokussierter Wahrnehmungsstrategien kann sich in gewissen Situationen als Stärke erweisen (sorgfältiges Arbeiten und Erkennen von Fehlern). Eine Vernachlässigung relevanter Kontextinformationen kann auch einschränkend sein (z.B. wenn die Situation darüber entscheidet, ob eine Aussage angebracht ist).

Daraus entstehende Bedürfnisse: Explizite Hinweise auf den relevanten Kontext, Unterstützung beim Erkennen von Strukturen und beim Einordnen in das grosse Ganze, Möglichkeiten, die eigene Detailorientierung bei geeigneten Aufgaben einzusetzen.

DAS PRÄDIKTIVE GEHIRN

Ein noch recht junger Erklärungsansatz ist das Modell des prädiktiven Gehirns. Es geht davon aus, dass das Gehirn laufend vorhersagt, was als Nächstes geschieht. Trifft etwas Unerwartetes ein, muss es dies besonders beachten und verarbeiten. Bei Menschen im Autismus-Spektrum, so die Annahme, werden solche Abweichungen besonders stark gewichtet und weniger leicht als unwichtig ausgeblendet. Dadurch beanspruchen auch Eindrücke viel Aufmerksamkeit, die andere eher automatisch einordnen oder ausblenden. Das kann schneller zu Überlastung und erhöhter Alarmbereitschaft führen.

Daraus entstehende Bedürfnisse: Explizite und detaillierte Informationen über Abläufe und Erwartungen, Informationen über den relevanten Kontext, Möglichkeiten für reizarme Tätigkeiten, Stabilität sowie Akzeptanz und ein Ernstnehmen der erhöhten Alarmbereitschaft.

Autismus & Psychische Gesundheit

Oft passen die Bedürfnisse von Menschen im Spektrum nicht gut zu den Bedingungen ihrer Umwelt. Diese ständige Diskrepanz kann sehr belastend sein.

Viele junge Menschen im Autismus-Spektrum versuchen, nicht aufzufallen und sich anzupassen – das kostet viel Kraft. Hinzu kommen Missverständnisse aufgrund unterschiedlicher Kommunikations- und Wahrnehmungsweisen. Dadurch fühlen sich viele unverstanden, nicht zugehörig oder einsam. Der äussere Druck verstärkt diese Belastung zusätzlich. Das kann zu grosser Überlastung und Erschöpfung führen und in weiterer Folge auch psychische Erkrankungen begünstigen (z.B. Depressionen, Ängste und Zwänge, Suizidalität). Anhaltender Stress begünstigt körperliche Erkrankungen. Bitte behalte das im Hinterkopf, wenn du mit Menschen im Spektrum arbeitest.

“Die entscheidende Frage ist nicht, was autistische Lernende können, sondern was es sie kostet, es zu können.”

ANDERE NEURODIVERGENZEN

Viele Menschen im Spektrum gehören zu mehr als nur einer neurodivergenten Gruppe. So kommt es häufig vor, dass jemand mit einer Autismus-Diagnose auch noch eine AD(H)S Diagnose erhält - oder anders rum.



Wie zeigt sich das in der Sek II?

Jugendliche im Spektrum werden von Reizen oft förmlich überflutet. Aus dieser Flut an Reizen die relevanten Informationen herauszufiltern, ist enorm schwierig und anstrengend.



Am Beispiel der Akustik:

Bei Partnerarbeiten im vollbesetzten Klassenzimmer fällt es Lernenden im Spektrum oft schwer, überhaupt zu verstehen, was das Gegenüber sagt. Das kann sehr erschöpfend sein!

KÖRPERWAHRNEHMUNG

Einige Jugendliche im Spektrum nehmen Rückmeldungen aus dem eigenen Körper nicht so deutlich wahr. Das kann zu Schwierigkeiten führen bei

- Feinmotorik, Koordination, Gleichgewicht und generell der Leistung im Sport
- rechtzeitigem Wahrnehmen von Durst, Erschöpfung oder Emotionen

Oft braucht es VIEL MEHR Energie und Konzentration für die GLEICHE Leistung.

STRATEGIEN

Einige Lernende regulieren sich durch selbst erzeugte Reize: Sie wippen mit dem Fuss, drehen einen Stift, kneten die Hände oder richten den Blick auf reizarme Bereiche. Solche Strategien helfen, Reize und Anspannung zu regulieren, und geben Sicherheit und Kontrolle. Bewerte sie nicht negativ – **auch nicht in Leistungssituationen!**

Was kann ich als Lehrperson tun?

NACHFRAGEN

Frage deine Lernenden, was ihnen helfen würde.

Lass Lernende selbst entscheiden, wo sie sitzen oder arbeiten möchten (ggf. reservieren).

LERNRÄUME GESTALTEN

Sorge für eine reizarme Arbeitsumgebung, z.B.:

- keine grelle Beleuchtung
- möglichst geringe Lärmbelastung
- möglichst keine offenen Regale
- regelmässiges Lüften

ANPASSUNGEN ERLAUBEN

- das Verlassen des Klassenzimmers auch für kurze Partner- und Gruppenarbeiten
- Alternative zu lauten Mannschaftssportarten
- Hilfsmittel zur Reizreduktion (Kopfhörer, Sonnenbrille, Kopfbedeckungen)
- Fidget Toys während des Unterrichts
- jederzeitigen Rückzug an einen ruhigen Ort – ohne Rechtfertigung
- sei kreativ und schöpfe technische Möglichkeiten aus (z. B. ein Teilpensum als Fernunterricht)

Erlaube Anpassungen möglichst allen Lernenden – viele können davon profitieren!

Bei der Bewertung bedenken: Sensorische Sensitivität und Schwierigkeiten in der Feinmotorik können zu schnellerer Ermüdung führen. Sei zurückhaltend mit Urteilen wie «schnell frustriert», «wenig ausdauernd» oder «wenig kooperativ».

Vorhersehbarkeit & Konstanz



Wie zeigt sich das in der Sek II?

VORHERSEHBARKEIT

Unklare, unstrukturierte oder unerwartete Situationen können grosse Unsicherheit auslösen – etwa bei Wechsel von Raum, Lehrperson, Gruppe, Programm sowie Pausen.

Manche Lernende fragen detailliert und ausdauernd nach; andere werden still, ziehen sich zurück oder blockieren, weil sie nicht wissen, welche Information ihnen helfen würde oder weil nachfragen nicht möglich ist.

Unklarheiten können zu Blockaden führen, die Lernende kaum überwinden können.

KONSTANZ

Abweichungen von vertrauten Abläufen und Abmachungen können schwerfallen. Das zeigt sich etwa im Festhalten an einer bestimmten Reihenfolge, oder daran, dass sie dich in für dich belanglosen Dingen korrigieren.

Korrekturen sind kein Angriff, sondern der Versuch, ihre Struktur aufrechtzuerhalten.

Das Einhalten von Vereinbarungen ist ebenfalls für viele sehr zentral. Situationale Anpassungen können ihnen schwerfallen – selbst dann, wenn die Konsequenz für sie positiv wäre.

Was kann ich als Lehrperson tun?

Vorhersehbarkeit und Konstanz sparen Energie und geben Sicherheit. Sie sind echte Gamechanger!

VERHALTE DICH

- verlässlich und vorhersehbar
- kündige nur an, was du auch wirklich umsetzen wirst
- emotional ausgeglichen und authentisch

BESONDERE SCHUL- & AUSBILDUNGSANLÄSSE

Bedenke, dass hier Vorhersehbarkeit und Konstanz deutlich weniger gegeben sind als im Schulalltag.

- Informiere frühzeitig!
- Erkundige dich, was deine Lernenden brauchen an Info (Wochenplan, ..) und Anpassungen (separate Räume, Pausen).
- Erlaube das Fernbleiben von Firmenessen, Sporttagen und ähnlichen Ereignissen.

ALLTAGSSTRUKTUR

- Gib deinen Stunden eine wiederkehrende Struktur (z. B. Einstieg, Arbeitsphase, Austausch, Abschluss).
- Kündige Abweichungen vom Programm, Raumwechsel, Stellvertretungen und besondere Anlässe frühzeitig an!

LEISTUNGSSITUATIONEN

- Gib Lernziele & Bewertungskriterien, Gewichtung, zulässige Hilfsmittel, Abgabeformat und Beispiele für die erwartete Qualität im Voraus bekannt (schriftlich).
- Mach keine unangekündigten Prüfungen - damit misst du höchstens die Stresstoleranz.

Ein WAS braucht immer auch ein WER, WIE, WO, WANN, WARUM, WIE LANG / FERTIG WENN.

Kommunikation & Interaktion

Wie zeigt sich das in der Sek II?

In der Sek II haben junge Erwachsene mit einer ganzen Reihe neuer Herausforderungen zu tun:

- Sie haben viel mehr Ansprechpersonen oder Gruppen, mit denen sie kommunizieren oder interagieren müssen: mehr Lehrpersonen/Ausbildner:innen, unterschiedliche Klassen oder Teams.
- Selbstständigkeit und Selbstorganisation werden viel wichtiger.
- Sie müssen neue Rollenbilder erfüllen lernen.

Diese neue Struktur und die veränderten Erwartungen an diese Altersgruppe beeinflussen auch die Kommunikations- und Interaktionssituationen.

KOMMUNIKATION

Einige Menschen im Spektrum sagen sehr offen und direkt, was sie denken. Das kann als Schwäche oder als Stärke interpretiert werden. Ihr Fokus liegt dabei meist eher auf der Sach- als auf der Beziehungsebene. Es geht also NICHT darum, das Gegenüber zu brüskieren.

Körper- oder Blickkontakt in formalen Situationen erleben viele als sehr unangenehm und verzichten deshalb häufig darauf.

Mehr zum Thema Kommunikation findest du hier:



Gestik und Mimik werden oft nicht bewusst zur Kommunikation eingesetzt

INTERAKTION

Arbeiten in Gruppen können besonders anstrengend und herausfordernd sein. Es gibt viele «ungeschriebene Gesetze», derer sich anderen Personen intuitiv bewusst sind, die Menschen im Spektrum aber nicht kennen.

- Viele ecken deshalb immer wieder an, geraten in Konflikte oder werden ausgeschlossen.
- Einige beobachten deshalb lieber nur.
- Andere übernehmen den Lead oder können sehr bestimmend sein.
- Viele strengen sich sehr an, um nicht in die unsichtbaren Kommunikationsfallen zu tapen.

Beobachten, Rückzug oder Führung zu übernehmen, kann Sicherheit und Vorhersehbarkeit schaffen.

MOBBING UND MASKING

Viele Personen im Spektrum haben schon Mobbing erlebt und verwenden viel Energie und Ressourcen darauf, sich so zu verhalten, dass ihnen das nicht noch einmal passiert.



Viele versuchen sich in ihrem Verhalten nicht von der Gruppe zu unterscheiden. Dabei bleiben die eigenen Bedürfnisse häufig auf der Strecke. Man nennt dieses Verhalten auch Masking. Es kostet sehr viel Energie, die dann beim Lernen, Üben und Organisieren fehlen kann.

Masking



Kommunikation & Interaktion

Was kann ich als Lehrperson tun?

Lebe Toleranz und Offenheit gegenüber Diversität.

Unterschiede sind nicht per se pathologisch – sie können auch ein grosser Gewinn sein.

VORSICHT MIT INTERPRETATIONEN

wenig Blickkontakt ≠ Desinteresse
monotone Stimme ≠ Gleichgültigkeit
leise Stimme ≠ Unsicherheit
direkte Sprache ≠ Provokation
Rückzug ≠ mangelnde Kooperation
Schweigen ≠ mangelnde Kompetenz
angepasstes Verhalten ≠ keine Überlastung

Bewerte Gestik, Mimik und nonverbale Kommunikation NICHT – auch nicht bei mündlichen Beiträgen, Vorträgen oder mündlichen Prüfungen!

HILFREICHES VERHALTEN DEINERSEITS

- kommuniziere transparent
- erkläre soziale Situationen
- unterstütze die Selbstregulation
- halte wichtige Infos und Arbeitsaufträge auch schriftlich fest
- gehe mit Ironie bewusst um und verzichte auf Mehrdeutigkeiten – erst recht bei Prüfungen
- gib mehr Zeit zum Antworten, ohne die Frage zu wiederholen oder umzuformulieren
- kommuniziere Erwartungen KONKRET: Statt «Mach das noch etwas ausführlicher!» sag: «Ergänze noch zwei Beispiele und erkläre Ursache–Wirkung.»

GRUPPEN- UND PROJEKTARBEITEN AKTIV STRUKTURIEREN

- kleine Gruppen, klare Rollen und Zuständigkeiten
- konkrete Aufgaben und transparente Erwartungen
- lege Kommunikationswege (Mail, Chat ...) in der Gruppe und zu dir fest
- Definiere Gruppenprozesse (Wie Entscheidungen treffen? Was tun bei Konflikten? ...)
- klare Angaben zur Präsentation der Ergebnisse / zum erwarteten Endprodukt



ALTERNATIVE KOMMUNIKATIONSFORMEN

Auch verbal starke Lernende können in Situationen geraten, in denen sie nicht sprechen oder Fragen beantworten **KÖNNEN**.

Biete Alternativen oder komm zu einem späteren Zeitpunkt darauf zurück.



IN KRISEN: KOMMUNIZIERE WIE EIN NAVI



- mit ruhiger Stimme
- eine Info nach der anderen
- vorankündigen
- visualisieren
- faktenbasiert, sachlich und direkt

*Stell dir vor, du wärst mitten im Gedränge von Tokio falsch abgebogen und dein Navi würde sagen:
«Stärnefüfi nonemal – jetzt hab ich dir doch fünfmal gesagt: da vorne links!» - Wenig hilfreich, oder?*

Der Umgang mit Mobbing erfordert eine klare Haltung von dir als Lehrperson und von der gesamten Schule! Greift rasch durch! Die Folgen sind verheerend.



Mobbing



Handlungsplanung & Detailorientierung

Wie zeigt sich das in der Sek II?

EINIGE MÖGLICHE STÄRKEN:

Ausdauerndes, genaues und sorgfältiges Arbeiten sowie das Erkennen von Fehlern.

PLANEN UND PRIORISIEREN

Beim Planen müssen mehrere Informationen zu einem Gesamtbild verbunden werden: Was hat Priorität, welche Teilschritte sind nötig, in welcher Reihenfolge und in welchem Zeitrahmen? Für einige Lernende im Spektrum ergibt sich daraus nicht automatisch ein handlungsleitender Plan; die einzelnen Aspekte müssen ausdrücklich miteinander verknüpft werden. Starkes Interesse kann die Gewichtung zusätzlich beeinflussen. Ändern sich die Bedingungen, muss die aufgebaute Struktur neu geordnet werden – das kostet Zeit und Energie.

INS-TUN-KOMMEN UND DRANBLEIBEN

Beim Arbeiten sind mehrere Übergänge nötig: vom Verstehen einer Aufgabe zum tatsächlichen Beginn, von einem Schritt zum nächsten und nach einer Unterbrechung zurück in den Arbeitsprozess. Für einige Lernende im Spektrum ist gerade dieser Wechsel besonders aufwendig: Auch bei klarer Aufgabe und grosser Motivation wird aus der Absicht nicht automatisch eine Handlung. Nach Wechseln oder Unterbrechungen müssen Fokus, Arbeitsstand und Ziel erneut zusammengeführt werden, damit sich der nächste Schritt ergibt. Das kostet Zeit und Energie.

Mögliche Folgen von Schwierigkeiten mit Handlungsplanung & Detailorientierung

- verspätete Abgaben
- Überforderung bei offenen Aufgabenstellungen
- erhöhter Stress vor Prüfungen und Projektarbeiten
- ein enorm hoher Energieaufwand für organisatorische Anforderungen

– und das alles, obwohl die fachliche Kompetenz vorhanden ist!

Was kann ich als Lehrperson tun?

PLANEN UND PRIORISIEREN

- Hilf, zwischen wichtig, dringend und «kann warten» zu unterscheiden - auch bei SOL-Projekten und Abschlussarbeiten
- Unterstütze dabei, grössere Aufträge in sinnvolle Schritte aufzuteilen und sie in eine Reihenfolge zu bringen
- Halte wenige, überprüfbare Zwischenziele schriftlich fest

INS TUN KOMMEN UND DRANBLEIBEN

- Formuliere einen kleinen, unmittelbar machbaren ersten Schritt.
- Plane Aufgabenwechsel bewusst und gib Zeit, sich neu zu orientieren.
- Kläre nach Unterbrechungen, wo weitergearbeitet werden kann.
- Nutze kurze Check-ins: Wo stehst du? Was ist der nächste Schritt?
- Ermutige deine Lernenden, sich gegenseitig zu unterstützen, z. B. mit Body Doubling.

Handlungsplanung & Detailorientierung

Wie zeigt sich das in der Sek II?

ORGANISIEREN VON MATERIAL UND ZEIT

Im Schul- und Ausbildungsalltag müssen Unterlagen, Termine und parallele Aufträge gleichzeitig koordiniert werden. Für einige Lernende im Spektrum erfordert es viel bewusste Steuerung, Informationen zu ordnen, zeitlich einzuplanen und im richtigen Moment wieder abzurufen. Ist die Aufmerksamkeit stark gebunden oder werden bereits viele Ressourcen durch andere Anforderungen beansprucht, können Materialien, Fristen oder Zwischenziele leichter aus dem Blick geraten.

DETAILORIENTIERUNG

Für einige Lernende im Spektrum treten Einzelheiten besonders deutlich hervor und werden sehr genau verarbeitet, bevor sich eine übergeordnete Linie erschliesst. Bei umfangreichen oder offenen Aufgaben ist oft nicht eindeutig, welche Informationen zentral sind, welche nur ergänzen und welcher Detaillierungsgrad erwartet wird. Fehlen klare Abschlusskriterien, bleiben weitere Ergänzungen oder Verbesserungen naheliegend. Ist Wissen eng mit konkreten Beispielen oder Situationen verknüpft, muss die Verbindung zu einem neuen Kontext möglicherweise ausdrücklich hergestellt werden.

Was kann ich als Lehrperson tun?



Wichtig bei der Handlungsplanung: Zeit $\neq$ Energie!
Pausen & Regeneration brauchen auch ihre Zeitfenster!



ORGANISIEREN VON MATERIAL UND ZEIT

- Bündle Unterlagen, Aufträge und Lernziele an einem verlässlichen Ort (z.B. online).
- Mache parallele Aufträge, Prüfungen und Fristen in einer Gesamtübersicht sichtbar – auch aus Lehrbetrieb und üK.
- Mache Zeitaufwand und verfügbare Arbeitszeit sichtbar.
- Visualisiere Zeitpläne oder Checklisten.

DETAILORIENTIERUNG

- Zeige zuerst das Gesamtbild und die zentrale Aussage.
- Nutze Leitfragen, Beispiele oder Zusammenfassungen, um den roten Faden sichtbar zu machen.
- Kennzeichne Kerninformationen und trenne Pflicht von Vertiefung.
- Begrenze Umfang und Bearbeitungstiefe; sage ausdrücklich, was weggelassen werden darf.
- Achte auf eine gut erkennbare Struktur von Lernstoff und Plattformen.

UMGANG MIT FRISTEN



- Kommuniziere Fristen deutlich.
- Erkundige dich, ob sie realistisch sind, und stelle gegebenenfalls mehr Zeit zur Verfügung.
- Kläre vorab, was geschieht, wenn eine Frist nicht eingehalten werden kann. Wen informiert die lernende Person? Was kann angepasst werden? Welche Unterstützung ist möglich? Das hilft den Lernenden, sich proaktiv zu melden.
- Vereinbare regelmässige Rückmeldungen zum Arbeitsfortschritt.

UNTERSTÜTZUNG STATT ÜBERNAHME

Bei hoher Belastung gilt: zuerst entlasten. Nutze ruhigere Phasen, um vorhandene Strategien gemeinsam einzuüben und Hilfen schrittweise zu reduzieren. Ziel ist die Selbstständigkeit.

Spezialinteressen

Längst nicht alle Lernenden im Spektrum haben ein Spezialinteresse!

Wie zeigt sich das in der Sek II?

Spezialinteressen können sich auf bestimmte Wissensgebiete, Tätigkeiten oder Objekte beziehen. Jedes Thema ist möglich: gut akzeptierte ebenso wie «ungewöhnliche» Themen, die andere vielleicht als kindlich oder nerdig wahrnehmen. Sie können breit oder sehr spezifisch sein.

Einige Lernende im Spektrum haben sich in diesem Bereich ein grosses Wissen oder eine überdurchschnittliche Kompetenz angeeignet.

Andere fühlen sich bei einem Thema einfach sicher und geborgen. Sie beschäftigen sich gern und ausführlich damit. Es gibt ihnen Halt und Vorhersehbarkeit.

Es können Konflikte zwischen echten Interessen und dem Wunsch nach Zugehörigkeit entstehen:

- Scham und/oder Masking
- Mobbing und Ausgrenzung

Was kann ich als Lehrperson tun?

NUTZE SIE..

.. ZUM LERNEN:



- Um aufzuzeigen, warum abstrakter Lernstoff relevant ist
- Um Motivation und Ausdauer zu maximieren

... ZUM BEZIEHUNGSaufbau

- um mit deinen Lernenden leichter ins Gespräch zu kommen
- um Lernende mit ähnlichen Interessen miteinander zu vernetzen



.. ALS SICHERHEIT



- Um soziale Ängste zu reduzieren – z. B. bei Vorträgen, Gruppenarbeiten oder mündlichen Beiträgen
- um nach anstrengenden sozialen Situationen Erholung und Regulation zu ermöglichen

Umgang mit herausfordernden Situationen

Sehr hohe Belastung kann unwillkürliche Stressreaktionen auslösen: nach aussen gerichtet (Meltdown) oder mit Rückzug, Erstarren und vorübergehend eingeschränkter Kommunikation (Shutdown). **Beides geschieht weder absichtlich noch manipulativ.**

Ak(k)ut: Reduziere Reize und Anforderungen, bleibe ruhig, sprich wenig und klar und ermögliche Rückzug und Sicherheit.



Viele sind danach noch lange erschöpft, schämen sich oder ärgern sich über sich selbst. Gib Zeit zur Erholung und suche erst später gemeinsam nach Ursachen – ruhig und ohne Vorwürfe. Beziehe die Person selbst ein und orientiere dich an den Erklärungsansätzen auf den Seiten 4 und 5.



Manche Lernende halten in Schule oder Lehre lange durch und brechen erst zu Hause zusammen - manchmal täglich.

Vertiefung & Materialien



Bitte nimm solche Warnzeichen ernst und prüfe, wo Entlastung möglich ist.

Selbstfürsorge für Lehrpersonen

Lehrperson zu sein verlangt Aufmerksamkeit, Flexibilität und emotionale Präsenz. Es bedeutet, gleichzeitig den Bedürfnissen und Ansprüchen vieler Menschen, Gruppen und Systeme gerecht werden zu sollen. Dabei geraten die eigenen Bedürfnisse und Grenzen leicht aus dem Blick.

Es ist wichtig, die eigenen Belastungsgrenzen ernst zu nehmen und Warnsignale früh wahrzunehmen.

Belastende Situationen wirken sich auch auf deinen Körper, deine Wahrnehmung und dein Verhalten aus. Mit steigender Anspannung nehmen Überblick, Geduld und Flexibilität ab. Selbstfürsorge bedeutet deshalb, deinen Zustand früh wahrzunehmen und gezielt darauf zu reagieren.

BELASTUNG KANN SICH UNTERSCHIEDLICH ZEIGEN:

im Körper: Anspannung, Unruhe, Kopfschmerzen, Erschöpfung oder Schlafprobleme

in Gedanken: Grübeln, Tunnelblick oder das Gefühl, sofort handeln zu müssen

im Verhalten: Ungeduld, Rückzug, lauter werden oder häufiger Fehler machen



BEI AKUTER BELASTUNG

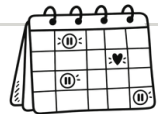
- Verlangsame dein Tempo
- Gönn dir eine kurze Pause: Ruhe, Bewegung, frische Luft oder Austausch
- Konzentriere dich nur auf den nächsten notwendigen Schritt
- Vertage Diskussionen und Entscheidungsfindung
- Bitte bei starker Belastung um Unterstützung

NACH EINEM ANSTRENGENDEN TAG

- Plane einen kurzen Moment zum Herunterfahren ein
- Trenne Beobachtungen von Interpretationen: Was ist tatsächlich geschehen?
- Nutze einen kurzen Austausch, statt die Situation alleine immer wieder durchzugehen
- Schreibe auf, was dich beschäftigt
- Erlaube dir, die Situation danach ruhen zu lassen

LANGFRISTIG - RESSOURCEN SCHÜTZEN

- Plane nach vorhersehbar belastenden Tagen bewusst Erholung ein.
- Plane Erholung ebenso verbindlich ein wie berufliche Aufgaben.
- Schütze Pausen, arbeitsfreie Zeiten und deine digitale Unerreichbarkeit.
- Pflege Tätigkeiten und Beziehungen, die dir Energie, Freude und Ausgleich geben.
- Nutze regelmässig kollegialen Austausch, Beratung oder Supervision.
- Hole dir fachliche Unterstützung, wenn Erschöpfung, Anspannung oder Schlafprobleme anhalten.



DEIN SELBSTFÜRSORGE-KOMPASS

- ☒ Notiere 3 Frühwarnzeichen,
- ☒ 3 kurzfristig hilfreiche Strategien,
- ☒ 2 Ansprechpersonen und
- ☐ den Punkt, an dem du zusätzliche Hilfe holst.



**Beratungsstellen
für Lehrpersonen**



Unterstützung im Netzwerk



Der Übertritt in die Sek II ist für viele Jugendliche im Spektrum besonders herausfordernd: Neue Entwicklungsanforderungen kommen hinzu, bisher hilfreiche Strategien können wegfallen.

DIE LERNENDE PERSON EINBEZIEHEN

Beziehe die lernende Person von Anfang an in Gespräche, Zielsetzungen und Entscheidungen ein. Kläre mit ihr, was sie belastet, was bereits hilft und wobei sie Unterstützung wünscht. Vereinbart transparent, wer einbezogen wird und welche Informationen weitergegeben werden. Ermögliche ihr, sich in einer passenden Kommunikationsform einzubringen, und unterstütze sie dabei, ihre Bedürfnisse zunehmend selbst zu vertreten.



Beziehe Eltern, Vertrauens- oder Fachpersonen nur mit Einverständnis der lernenden Person ein und kläre transparent, wer welche Informationen erhält.

ELTERNWISSEN ERNST NEHMEN

Bis ein:e Schüler:in im Spektrum zu dir in die Klasse kommt, hat die Familie bereits eine lange Geschichte von Schulerfahrungen hinter sich. Eltern kennen ihr "Kind" sehr gut und bemerken Veränderungen oft früh. Wenn sie besorgt sind oder Kontakt suchen, hat das meist gute Gründe. Bitte nimm das ernst.

SCHULINTERNE FACHPERSONEN

Ein frühzeitiger Austausch mit schulinternen Fachpersonen kann für alle hilfreich sein. Oft sind es kleine Dinge, die die grösste Wirkung haben. Je mehr Erfahrung und Wissen vorhanden sind, desto schneller fallen diese Dinge auf und können angepasst werden – was für alle eine grosse Erleichterung sein kann.

Die Zusammenarbeit mit Eltern, Vertrauenspersonen oder Fachpersonen kann auch in der Sek II für alle Beteiligten sehr wertvoll sein.



DIE GESAMTBELASTUNG IM BLICK BEHALTEN

Was einzeln machbar erscheint, kann sich über verschiedene Fächer, Schule, Lehrbetrieb und weitere Lebensbereiche zu einer hohen Gesamtbelastung summieren. Tauscht euch deshalb im Netzwerk über Anforderungen, Fristen und Veränderungen aus. Setzt gemeinsam Prioritäten, verfolgt nicht zu viele Ziele gleichzeitig und plant ausreichend Erholungszeit ein.

Die Lernenden befinden sich in einer Lebensphase, in der – auch abgesehen vom Schulstoff – sehr viel gelernt werden muss. Auch dafür muss die Energie noch reichen!

NACHTEILSAUSGLEICHE ...

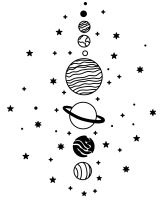
- ... sind ein hilfreiches Instrument, wenn sie
- individuell für die jeweilige Person erstellt werden,
 - im Austausch mit allen Beteiligten entstehen und
 - alle Unterstützungsmöglichkeiten ausschöpfen.

Welche Entlastung steht der/dem Lernenden und dir zu? Es ist okay, diese auszuschöpfen!

Manche Lösungen sind so einfach, dass sie nicht im Nachteilsausgleich stehen. Sei pragmatisch und biete nicht nur an, was darin aufgeführt ist.

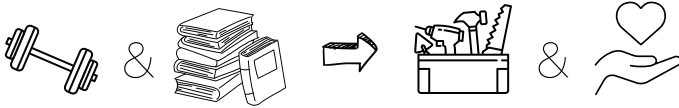
Wo erhalte ich extern Hilfe?

*Autismus ist ein Universum für sich –
unendlich weit und unendlich spannend!*



Zögere nicht, dir früh autismusspezifische Unterstützung zu holen!

Das Autismus-Spektrum ist ein breites Feld, das viel Wissen und Erfahrung erfordert. Niemand kann von dir erwarten, dass du dir neben all den anderen wichtigen Bereichen des Lehrberufs die gesamte Expertise selbst erarbeitest.



Dafür gibt es spezialisierte Beratungsstellen mit Menschen, die sich Tag ein Tag aus mit Autismus beschäftigen. Sie stellen dir ihr Wissen gerne zur Verfügung und unterstützen dich dort, wo du gerade stehst.

Externe Hilfe anzunehmen ist ein Zeichen von Stärke, Kompetenz und Verantwortungsbewusstsein – deiner Klasse sowie dir und deinen Ressourcen gegenüber.

Oft lassen sich Herausforderungen bereits mit minimalen Anpassungen gut lösen, wenn man nicht wartet, bis sich die Situation zugespitzt hat.

AUTISMUS-BERATUNGSSTELLEN DEUTSCHSCHWEIZ

In der Deutschschweiz gibt es mehrere Beratungsstellen. Einige richten sich speziell an Lehrpersonen, andere auch an Eltern oder weitere Berufsgruppen. Unter dem QR-Code findest du eine nach Kantonen geordnete Liste.



ERWACHSENE AUTIST:INNEN KENNENLERNEN

Es gibt viele Wege, sich Wissen über Autismus anzueignen. Einer davon ist, Erwachsene im Spektrum kennenzulernen, sich mit ihnen über bestimmte Themen auszutauschen und sich die Welt aus ihren Perspektiven erklären zu lassen.



***Du magst es unkonventionell?
Viele Menschen im Spektrum
leisten gerne Aufklärungs-
und Sensibilisierungsarbeit.
Schau doch mal vorbei!
Praxisnah und garantiert
nicht langweilig ;-)***

Weiterführende Literatur



Unter diesem QR-Code findest du weiterführende Literatur. Es ist ein bunter Mix aus Fachbüchern, Comics und Innenperspektive von Personen im Autismus-Spektrum. Einige davon beziehen sich konkret und praktisch auf die Schule, andere greifen die Thematik breiter auf.

hilfreiche Webseiten



Es gibt viele hilfreiche Webseiten, wenn es darum geht, Lernende mit Autismus in der Regelschule gut zu begleiten. Einige davon findest du unter diesem QR-Code. Du findest da auch Pictogramme, Infos zur rechtlichen Situation und zum Nachteilsausgleich.

Kurse und Weiterbildungen



Hier findest du von Anlässen, kurzen Vorträgen über ausführlichere Weiterbildungen bis hin zum CAS viele Möglichkeiten, dich weiterzubilden. Einige finden online statt, andere im "echten Leben".

Quellen



Lernende im Autismus-Spektrum in der Sekundarstufe II. Ergebnisse einer Befragung von Schulleitungen in der Deutschschweiz. Forschungsbericht über eine Studie der Arbeitsgruppe «Aufklärung und Sensibilisierung» im Partizipativen Forschungsnetzwerk Autismus in der Schweiz (PFAU).

https://www.hfh.ch/sites/default/files/documents/pfau_forschungsbericht_autismus_sekii_final_25_9_23_0.pdf

Eckert, A. (Hrsg.). (2022). Autismus in Kindheit und Jugend: Grundlagen, Praxis und Perspektiven der Begleitung und Förderung in der Schweiz (2., unveränderte Aufl.). Edition SZH/CSPS. <https://ojs.szh.ch/index.php/b/article/view/28/22>

Impressum:

Herausgabe: Verein Autismus Leben und Arbeiten. Unterstützung für Personen auf dem Autistischen Spektrum. <https://autismuslebenarbeiten.ch/>

Konzept, Text und Gestaltung: Eva Stucki, umgesetzt mit Canva

Grafikelemente: eigene sowie über Canva lizenzierte Elemente. Einzelne Illustrationen wurden mithilfe generativer KI erstellt und redaktionell bearbeitet.

Wissenschaftliche/fachliche Beratung: Prof. Dr. Andreas Eckert, Professor für Kommunikation, Bildung und Partizipation bei Autismus, Fachstelle Autismus, HfH <https://www.hfh.ch/fachstellen/autismus>

1. Auflage, Zürich, 2026. Stand August 2026

© Verein Autismus Leben und Arbeiten.

Alle Rechte vorbehalten. Die Broschüre darf für den schulischen Gebrauch unverändert weitergegeben werden. Vervielfältigung, Bearbeitung und kommerzielle Nutzung nur mit Zustimmung des Urhebers