

Das sollten Sie über mich wissen

Ich bin autistisch. Mein Verhalten kann unter Stress ungewöhnlich wirken. Bitte lesen Sie auch die Rückseite.

Name: Geb.:

VERSTÄNDIGUNG

- ☐ spreche unter Stress kaum oder gar nicht
- ☐ brauche mehr Zeit, um zu antworten
- ☐ nehme Sprache wörtlich
- ☐ wiederhole Fragen, statt zu antworten
- ☐ kann schreiben oder zeigen (Handy, Karten)

DARAUF REAGIERE ICH EMPFINDLICH

- ☐ Berührung
- ☐ Blaulicht, helles Licht
- ☐ Sirene, Lärm
- ☐ viele Menschen
- ☐ ich zeige Schmerz anders oder kaum

UNTER STRESS KANN ICH

- ☐ erstarren, nicht reagieren
- ☐ weglaufen
- ☐ mich wiegen, Hände bewegen
- ☐ mich gegen Berührung wehren

GESUNDHEIT

Diagnosen / Medikamente:

Allergien:

KONTAKTPERSON

Name: Beziehung:

Telefon:

Das beruhigt mich:

Das sollten Sie über mich wissen

Ich bin autistisch. Mein Verhalten kann unter Stress ungewöhnlich wirken. Bitte lesen Sie auch die Rückseite.

Name: Geb.:

VERSTÄNDIGUNG

- ☐ spreche unter Stress kaum oder gar nicht
- ☐ brauche mehr Zeit, um zu antworten
- ☐ nehme Sprache wörtlich
- ☐ wiederhole Fragen, statt zu antworten
- ☐ kann schreiben oder zeigen (Handy, Karten)

DARAUF REAGIERE ICH EMPFINDLICH

- ☐ Berührung
- ☐ Blaulicht, helles Licht
- ☐ Sirene, Lärm
- ☐ viele Menschen
- ☐ ich zeige Schmerz anders oder kaum

UNTER STRESS KANN ICH

- ☐ erstarren, nicht reagieren
- ☐ weglaufen
- ☐ mich wiegen, Hände bewegen
- ☐ mich gegen Berührung wehren

GESUNDHEIT

Diagnosen / Medikamente:

Allergien:

KONTAKTPERSON

Name: Beziehung:

Telefon:

Das beruhigt mich:

Hinweise für den Kontakt

*Sicherheit und Gefahrenabwehr haben Vorrang.
Wenn die Lage es zulässt, helfen diese Hinweise.*

- **Ankündigen:** Sagen Sie, was Sie tun, bevor Sie berühren oder untersuchen.
- **Kurz und konkret:** Einfache Sätze, eine Frage nach der anderen. Zeit für die Antwort lassen.
- **Verhalten einordnen:** Schweigen, Erstarren, fehlender Blickkontakt, Wiegen oder Handbewegungen können bei Überlastung auftreten. Bitte zugleich akute medizinische Ursachen, Verletzungen und Schmerzen prüfen.
- **Verständnis prüfen:** Ein „Ja“ zeigt nicht immer, dass die Frage verstanden wurde. Wenn möglich, Verständnis durch Zeigen oder eine kurze Rückfrage prüfen.

- **Schmerz sorgfältig abklären:** Schmerz und Verletzungen werden unter Umständen kaum oder untypisch gezeigt.
- **Reize verringern:** Sirene aus, Licht dämpfen, wenige Personen, ruhiger Ort – soweit möglich.
- **Bezugsperson einbeziehen:** Eine vertraute Person (Kontakt auf der Vorderseite) kann unterstützen. Bitte sprechen Sie die betroffene Person trotzdem weiterhin selbst an.

Überlastung (Meltdown, Shutdown) kann zu Erstarren, Nichtansprechbarkeit oder heftigen Reaktionen führen. **Neue oder ungewöhnliche Nichtansprechbarkeit bitte immer medizinisch beurteilen** – nicht automatisch dem Autismus zuschreiben.

Hinweise für den Kontakt

*Sicherheit und Gefahrenabwehr haben Vorrang.
Wenn die Lage es zulässt, helfen diese Hinweise.*

- **Ankündigen:** Sagen Sie, was Sie tun, bevor Sie berühren oder untersuchen.
- **Kurz und konkret:** Einfache Sätze, eine Frage nach der anderen. Zeit für die Antwort lassen.
- **Verhalten einordnen:** Schweigen, Erstarren, fehlender Blickkontakt, Wiegen oder Handbewegungen können bei Überlastung auftreten. Bitte zugleich akute medizinische Ursachen, Verletzungen und Schmerzen prüfen.
- **Verständnis prüfen:** Ein „Ja“ zeigt nicht immer, dass die Frage verstanden wurde. Wenn möglich, Verständnis durch Zeigen oder eine kurze Rückfrage prüfen.

- **Schmerz sorgfältig abklären:** Schmerz und Verletzungen werden unter Umständen kaum oder untypisch gezeigt.
- **Reize verringern:** Sirene aus, Licht dämpfen, wenige Personen, ruhiger Ort – soweit möglich.
- **Bezugsperson einbeziehen:** Eine vertraute Person (Kontakt auf der Vorderseite) kann unterstützen. Bitte sprechen Sie die betroffene Person trotzdem weiterhin selbst an.

Überlastung (Meltdown, Shutdown) kann zu Erstarren, Nichtansprechbarkeit oder heftigen Reaktionen führen. **Neue oder ungewöhnliche Nichtansprechbarkeit bitte immer medizinisch beurteilen** – nicht automatisch dem Autismus zuschreiben.