

Was ist schon normal?




Laia Birchler

Betreuungsperson:
Andrea Pfrunder

Ich bestätige, dass ich diese Arbeit selbst geleistet habe, dass sie kein Plagiat und auch keine Fälschung ist, dass alle übernommenen Teile korrekt erwähnt, zitiert und bibliografiert sind und ich nur die erwähnten Hilfsmittel verwendet habe. Ich bin von den Konsequenzen, die eine Nichteinhaltung dieser Punkte nach sich zieht, in Kenntnis gesetzt worden.

Ich nehme zudem zur Kenntnis, dass meine Arbeit zur Überprüfung der korrekten und vollständigen Angabe der Quellen mit Hilfe einer Software (Plagiatserkennungstool) geprüft wird. Zu meinem eigenen Schutz wird die Software auch dazu verwendet, später eingereichte Arbeiten mit meiner Arbeit elektronisch zu vergleichen und damit Abschriften und eine Verletzung meines Urheberrechts zu verhindern. Falls Verdacht besteht, dass mein Urheberrecht verletzt wurde, erkläre ich mich damit einverstanden, dass die Schulleitung meine Arbeit zu Prüfzwecken herausgibt.

Ort, Datum: 11.12.2022 Unterschrift: 
Stäfa

Inhaltsverzeichnis

S. 1 Einleitung

S.2 Ausgangslage und Motivation

S.3 Projektidee

S.3 Ziele

S.5 Hauptteil

S.6 Theorieteil

S.6 Dokumentation, Entwicklungs- und Entstehungsprozess

S.6 Entstehung und Entwicklung des Buches

S.8 Entstehung und Entwicklung des Titels

S.9 Vorgehen beim Gestalten der Darstellungen

S.11 Das Buch

S.13 Schlusswort

S.14 Fazit

S.14 kritische Reflexion

S.15 weiterführende Gedanken

S.16 Danksagung

S. 17 Quellen- und Literaturverzeichnis

S.18 Anhang



Einleitung

Ausgangslage und Motivation

Schon früh war mir klar, dass ich mit meiner Maturaarbeit etwas machen will, was sich auf das Leben mit einer psychischen und physischen Beeinträchtigung bezieht. Mein Hauptbeweggrund, mich mit dieser Thematik zu befassen, ist mein Bruder. Aufgrund seiner Autismus-Spektrum-Störung befasste ich mich schon seit langer Zeit mit dem Thema psychischer Beeinträchtigungen. Ich habe auch schon vor der Maturaarbeit viel darüber gelesen und mir über die Jahre einiges an Wissen dazu angeeignet. Als es dann so weit war, wollte ich zuerst als Maturaarbeit die Gemeinsamkeiten und die Unterschiede zwischen Autismus und Schizophrenie aufzeigen. Doch nach einem Telefonat mit einer Spezialistin für Schizophrenie im Kindes- und Jugendalter wurde mir bewusst, dass dies eine zu komplexe Arbeit für ein Maturaprojekt gewesen wäre. Während dieses hilfreichen Gesprächs kamen wir zur Idee, dass der Umgang zwischen nicht Betroffenen und Personen mit einem Handicap ein sehr grosses Tabuthema ist. Es wird nicht viel darüber gesprochen, da es den meisten unangenehm ist. Oft weiss man nicht richtig, was man sagen darf oder kann. Die Unsicherheit darüber, wie man sich verhalten soll, ist gross. Ich erlebe immer wieder, wie Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit einer psychischen Beeinträchtigung oder besonderen Bedürfnissen aus genau diesen Gründen von der Gesellschaft ausgeschlossen werden.

Im späten Frühling im Jahr 2022 hatte mein Bruder an seiner Heilpädagogischen Schule ein Fest. Dort waren hauptsächlich Personen anwesend, die selbst betroffen sind oder aus dem Umfeld der Betroffenen stammen. Das Schulfest war ein grosser Erfolg. Der Grund, weshalb es ein gelungenes Event war, war nicht das gute Essen oder die Musikeinlage von Andrew Bond – eher, dass niemand ausgeschlossen wurde, und dadurch eine unglaublich angenehme Atmosphäre geschaffen wurde.

Alle unterhielten sich miteinander. Es wurde viel gelacht, gesungen und getanzt. Jeder konnte sich selbst sein und wurde nicht auf ein allfälliges Handicap zurückgestuft. Für mich als grosse Schwester war es ein sehr entspannter Abend. Ich musste mich nicht davor fürchten, dass mein Bruder mit diesen abwertenden oder überforderten Blicken angeschaut würde. Blicke, die signalisieren, dass man anders ist und nicht dazugehört. Sorgen, dass falls mein Bruder jemanden anspricht, diese Person in ein Unbehagen verfällt oder sogar Angst davor hat zu antworten, musste ich mir auch keine machen. Dadurch hatte ich nicht das Bedürfnis, sein Verhalten zu überwachen, damit ich, falls es Probleme im Umgang gibt, als Mütelsfrau herbeieilen kann. Daraus resultierte ein Abend ohne jegliche Anspannung. Nicht nur ich, sondern auch ganz viele andere Gäste fühlten sich sicher in ihrem Umfeld.

Auf dem Nachhauseweg habe ich das Fest reflektiert und mich gefragt, weshalb das nicht immer so sein kann.

Psychische Beeinträchtigungen gehören zu unserer Gesellschaft, doch Betroffene werden selten mit offenen Armen empfangen.

Projektidee

Als Schwester eines Bruders mit Autismus ist mir, schon seit ich mich erinnern kann, aufgefallen, dass mein Bruder nicht gleich behandelt wird wie ich. Oft liegt dies an der Unsicherheit und am Unwissen der aussenstehenden Personen darüber, wie man mit Menschen, die ein wenig «anders» sind, umgeht. Deshalb habe ich als Maturaarbeit ein Buch gestaltet, wie man mit Menschen mit besonderen Bedürfnissen umgehen soll. Dazu habe ich Sätze von Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen verwendet, die ihnen wichtig sind. Diese Sätze habe ich anschliessend kreativ in Bildsprache umgesetzt. Mit meinen Darstellungen möchte ich nicht nur Personen aus jeder Altersgruppe ansprechen, sondern auch aus jeder Gesellschaftsschicht. Es ist nicht nur für Personen, welche sich noch nicht mit dieser Thematik auseinandergesetzt haben, sondern auch für jene, welche es betrifft. Dieses Thema betrifft uns alle.

Ziel

Mit dieser Arbeit möchte ich einen Schritt in eine Gesellschaft machen, die Betroffene nicht aufgrund ihrer Erkrankung ausschliesst. Ich will auf dieses wichtige Thema aufmerksam machen, damit das Tabu aufgehoben wird und so den Menschen mit besonderen Bedürfnissen der Weg von einer Randgruppe zur Aufnahme in die Gesellschaft erleichtert wird.

Mir ist es wichtig, dass ich Anliegen aus verschiedenen Perspektiven sammle, damit mein Buch umfassend und vielschichtig wird. Deshalb möchte ich Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen die Plattform geben, ihre Wünsche und Anliegen zu äussern. Umfangreich soll mein Buch nicht nur in Perspektiven sein, sondern auch im Inhalt, deshalb war es ursprünglich mein Ziel, mehr als 20 Sätze umzusetzen.

Es soll den Umgang für beide Seiten vereinfachen und entkrampfen. Durch die bildliche Darstellung der Sätze sollten die Wünsche für den Umgang mit Betroffenen dem Gegenüber nähergebracht werden, sowie verständlicher gemacht werden. Die Darstellungen sollen möglichst simpel sein, damit sie alle verstehen. Es ist mir wichtig, dass meine Zeichnungen Raum für eigene Interpretationen lassen. Durch das Besprechen meiner Arbeit mit Familie und Freunden will ich sicherstellen, dass meine Darstellungen verständlich sind.

Um auf dieses Thema aufmerksam zu machen, möchte ich mein Projekt für möglichst viele zugänglich machen. Mein Buch möchte ich deswegen am Schluss mehrfach ausdrucken. Alle, welche sich beteiligt haben, bekommen die Möglichkeit, ein Buch zu bekommen. Zudem schaue ich mit Fachpersonen, wie zum Beispiel Kinder und Jugendpsychiater*innen, wie das Buch möglichst breit verteilt werden kann.



Hauptteil

Theorieteil

Das Unwissen über den Umgang mit Personen mit besonderen Bedürfnissen hat mich schon immer sehr belastet. Wenn ich mit meinem Bruder im öffentlichen Raum unterwegs bin, schafft es in mir eine gewisse Anspannung. Sobald ich mit Menschen zusammen bin, welche sich diesen Umgang gewohnt sind oder ihm ohne Wertung begegnen, ist diese nicht vorhanden. Mit einer betroffenen Person im Umfeld gelingt der Umgang automatisch, da man es sich gewohnt ist. Personen, welche mit dem Umgang vertraut sind, können sich besser auf Menschen mit besonderen Bedürfnissen und mit psychischen Beeinträchtigungen einlassen. Ich habe beobachtet, dass unsere langjährigen Familienfreunde und ihr Nachwuchs sehr unbefangen auf meinen Bruder zugehen. Für die Kinder, die mit mir und meinem Bruder gross geworden sind, wurde sein «anders Sein» zur Normalität. Im Kindesalter ist man am anpassungsfähigsten und kann sich am besten auf unterschiedlichste Menschen einlassen, denn die Vorurteile sind noch nicht vorhanden. Diese entstehen mit dem Alter und durch den Einfluss des Umfelds. Durch das Sammeln von Erfahrungen im Umgang gewinnt man an Sicherheit im Verhalten. Kinder, welche keine solchen Begegnungen erlebt haben, gehen häufig auf Distanz und setzen sich im späteren Leben eher nicht freiwillig mit diesem Thema auseinander. Es gibt viele Gründe, sich nicht damit zu befassen. Die häufigsten, denen ich begegnet bin, sind Bequemlichkeit, Angst, Unwissen und Unsicherheit. An der Bequemlichkeit jedes einzelnen kann ich nicht viel verändern. Durch das Lesen meines Buches können jedoch Angst, Unwissen und Unsicherheit reduziert werden.

Dokumentation, Entwicklungs- und Entstehungsprozess

Entstehung und Entwicklung des Buches

Als ich mit meiner Maturaarbeit begonnen habe, hatte ich noch keine konkrete Vorstellung, wie mein Buch am Ende auszusehen hat. Ich wollte einen Leitfaden erstellen, der sich in einen allgemeinen Teil über den Umgang mit Personen mit besonderen Bedürfnissen und einen Teil zum Umgang mit spezifischen psychischen Beeinträchtigungen gliedert. Anfangs wollte ich mich mit sechs verschiedenen psychischen Beeinträchtigungen befassen. Mit der Zeit habe ich mich dann auf zwei beschränkt. Mir wurde klar, dass die gründliche Recherche zu sechs psychischen Beeinträchtigungen den Rahmen gesprengt hätte. Informationen für meinen Leitfaden wollte ich durch Interviews, Fragebogen und Literatur sammeln. Die vorgesehene Umsetzung überzeugte mich jedoch nicht. Dies merkte ich vor allem daran, dass ich den Start immer weiter hinausgezögert habe. Als ich mich dann vor den Sommerferien endlich hingesetzt habe, um einen Fragebogen zu erarbeiten, wurde mir klar, dass ich nur einen Satz, eine Antwort, auf eine bestimmte Frage brauche. «Worauf soll im Umgang mit Menschen mit besonderen Bedürfnissen geachtet werden?»

Während den Sommerferien habe ich mir viele Gedanken über die Umsetzung meines Projekts gemacht. Die Begeisterung und die Überzeugung für meine Idee fehlten. Mit dem Gedanken eines schriftlichen Leitfadens verband ich zu wenig Individualität. Dieser ist zu konkret und lässt zu wenig Freiraum für Interpretation. Jeder Mensch hat eine andere Wahrnehmung. Nicht alle mit denselben Bedürfnissen wünschen sich denselben Umgang. Auch wollte ich mein Projekt für verschiedene Alterskategorien ansprechend gestalten, denn der Umgang mit Menschen mit besonderen Bedürfnissen ist für jedes Alter ein wichtiges Thema. Mein Leitfaden hätte aber zu viel Text beinhaltet und somit die Zielgruppe sehr eingeschränkt.

Eines Abends, als ich nicht einschlafen konnte, kam mir plötzlich eine Idee. Wenn ich verschiedenen Beteiligten diese bestimmte Frage über den Umgang stelle, könnte ich all diese Anliegen als Sätze sammeln. Durch den Einschluss unterschiedlichster Perspektiven (Betroffene, Angehörige, sowie Fachpersonen) verliert mein Buch die Einschränkung einzelner Sichtweisen. Es entsteht eine Weitsicht. Ich könnte jeden Satz, den ich bekomme durch eine Zeichnung kreativ umsetzen. Somit könnte ich meine eigenen Interpretationen einfließen lassen, ein eigenes Produkt erstellen, sowie meiner kreativen Ader freien Lauf lassen. Ebenfalls würde es den Lesern meines Buches einen gewissen Freiraum für eigene Interpretationen der Darstellungen geben.

Die Begeisterung für meine neue Idee gab mir die Kraft und den Antrieb, den ich brauchte, um mit meiner Arbeit richtig loszulegen. Sofort begann ich mit dem Verschicken der ersten Mails. Diese habe ich in den letzten beiden Sommerferienwochen versendet. Anschliessend habe ich nur noch vereinzelt Mails verschickt. Aufgehört mit dem Versenden habe ich Ende August. Ich habe um die 60 Personen nach einem oder mehreren Sätzen gefragt, welche den Umgang mit Menschen mit besonderen Bedürfnissen betreffen. Darunter befanden sich Therapeuten*innen, Psychiater*innen, Betroffene, Angehörige und Personen aus dem Schulwesen. Das Alter dieser Personen variierte zwischen 12 und 70 Jahren. Die Antworten liessen nicht auf sich warten. Als die ersten Sätze eintrafen, konnte ich mit dem Zeichnen beginnen. Ich habe mehr Sätze bekommen, als ich schlussendlich umgesetzt habe. Alle Sätze, die mir zugestellt wurden, sind im Anhang aufgelistet. Zuerst habe ich die Sätze umgesetzt, die mich angesprochen haben oder zu welchen ich schon eine Umsetzungsidee hatte. Anschliessend habe ich die ausgewählt, welche neue Aspekte brachten. Nach 56 Bildern beschloss ich, keine weiteren Sätze mehr zu benutzen. Diese Grenze setzte ich willkürlich. Ich hätte noch unendlich weiterzeichnen können.

Mit dem Ziel, 20 Zeichnungen zu erreichen, habe ich angefangen. Mit der Zeit sammelte ich jedoch deutlich mehr Sätze und legte mich dadurch in den Sommerferien auf 30 Zeichnungen fest. Ich begann mit dem Illustrieren in der vierten Woche dieser Ferien. Die letzten zwei Ferienwochen zeichnete ich sehr fleissig. Die positiven Rückmeldungen und die motivierenden Worte der Angeschriebenen gaben mir sehr viel Schwung. Am Ende der Ferien hatte ich meine 30 Darstellungen zusammen. Dabei beliess ich es jedoch nicht. Da die Abgabe erst in 4 Monaten war, reichte die Zeit, nochmals 20 Illustrationen zu kreieren. Ende September habe ich meine letzten Zeichnungen fertiggestellt. Es waren mittlerweile 56 an der Zahl. Um meinen Darstellungen mehr Aussagekraft zu verleihen, begann ich, jeden einzelnen Satz, passend zur Zeichnung, auf einer separaten Seite, graphisch darzustellen. Da ich sehr

selbstkritisch bin und ein Auge für Details habe, benötigten diese Ausführungen weitere 2 Wochen. In dieser Zeit habe ich jede freie Minute damit verbracht. Zu einem Buch gehört auch der Buchdeckel. Das Titelbild ist eine meiner Zeichnungen. Die Rückseite besteht aus einer kurzen Zusammenfassung des Buches. Anschliessend habe ich mein Vorwort verfasst und das Inhaltsverzeichnis erstellt. Das Inhaltsverzeichnis besteht aus den Sätzen und der Perspektive, aus der es geschrieben wurde. Dabei ist mir aufgefallen, dass mir die Seitenzahlen fehlten. Doch mit dem Einfügen der automatisch generierten Seitenzahlen war ich nicht zufrieden. Es störte mich, dass sie nicht zu meinen Darstellungen passten. Deshalb entschied ich mich dazu, alle Seitenzahlen passend zu den jeweiligen Schriften selbst einzufügen. Dies benötigte weitere drei Tage.

Beim Durchblättern schien mir, dass noch etwas fehlte. Dieses Buch ist durch ein Gespräch mit der Leitenden Ärztin der Kinder- und Jugendpsychiatrie der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich Maurizia Franscini entstanden. Deshalb entschloss ich mich, sie nach einem Vorwort zu fragen, welches mein Buch mit ihrer Sicht ergänzt. Ich schickte ihr einen Auszug meines Buches und sie war begeistert von meiner Umsetzung. Darauf vereinbarte ich mit ihr einen Termin. Bei unserem Treffen zeigte ich ihr meine ganze Arbeit. Zu meiner Freude war sie sogleich bereit, das Vorwort zu übernehmen.

Entstehung und Entwicklung des Titels

Die Idee des Titels kam mir bei der Umsetzung eines Satzes. «Wir sind doch alle irgendwie besonders! Was ist schon normal?» ist ein Satz, der mir aus der Sicht einer Schwester zugesendet wurde. Dazu habe ich ganz viele Blumen gezeichnet. Diese sind alle verschieden. Keine ist «normal», jede dieser Blumen ist auf ihre Weise besonders.

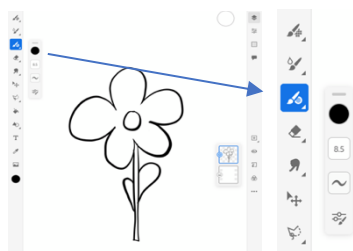
In meinem Buch geht es darum, wie man mit Personen umgeht, welche «anders» sind, doch was ist schon «anders» und was ist schon «normal». Mit der Frage «Was ist schon normal?», soll der Leser gleich dazu angeregt werden, über diese Aussage nachzudenken. Der Titel soll den Abstand zwischen Nicht Betroffenen und Menschen mit besonderen Bedürfnissen sowie psychischen Beeinträchtigungen verringern. Er soll schon vor dem Lesen des Buches zu einer gewissen Grundhaltung führen. Auch dient er dazu, die Hemmschwelle für Menschen, die noch wenig Kontaktfläche mit dem Thema hatten, zu senken. Die Auflösung auf diese Frage ist in meiner letzten Darstellung des Buches zu finden. Mit der vollständigen Ausführung dieses Satzes schliesse ich mein Buch ab. Damit möchte ich den Lesern auf den Weg geben, dass jeder im übertragenen Sinne eine einzigartige Blume darstellt. Diese trägt zur Vielfalt, Komplexität und Farbenpracht des Blumenstrausses bei.

Die Sätze und meine Darstellungen können verschieden interpretiert werden und bei der Interpretation gibt es weder richtig noch falsch und schon gar nicht normal.

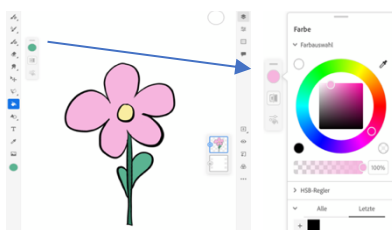
Vorgehen beim Gestalten der Darstellungen

Die Ausgangslage für die jeweiligen Bilder war der Satz, welchen ich von den beteiligten Personen bekommen habe. Die Aussagen musste ich jedoch selektieren, ich habe nicht alle Sätze verwendet, die ich bekommen habe. Teilweise musste ich sie ein bisschen ändern oder verkürzen. Bevor ich mit dem Zeichnen begann, habe ich mir die Leitsätze mehrmals gründlich durchgelesen. Schon bei dem ersten Durchlesen kam mir meistens eine oder mehrere Ideen für die Umsetzung. Wenn ich nicht gleich eine Erleuchtung hatte, las ich die Sätze ein weiteres Mal durch oder gab bestimmte Schlagwörter auf Safari ein. Manchmal halfen mir auch Skizzen bei der Ideenbildung. Nachdem ich zufrieden war mit meiner Auffassung, begann ich, Bilder als Referenzen zu suchen. Ich entschied mich dazu, Fotos als Vorlagen zu verwenden, da ich dadurch effizient korrekte Proportionen erreichen konnte. Ansonsten wäre ich zu lange mit dem Feilen der richtigen anatomischen und räumlichen Darstellungen beschäftigt gewesen. Auch hätte ich dadurch mit demselben Aufwand nicht gleich viele Zeichnungen machen können. Mir war es wichtig, durch viele Illustrationen, ein möglichst breites Abbild der Anliegen zu erstellen. Jedoch liegt es mir sehr am Herzen, dass alle Zeichnungen meiner eigenen Umsetzung entsprechen. Deshalb habe ich kein Bild eins zu eins kopiert. Sie dienten mir nur als grobe Vorlage. Falls ich das entsprechende Modell nicht im Internet fand, habe ich mir selbst als anatomische Vorlage gedient.

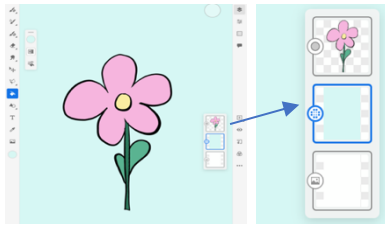
Gezeichnet habe ich auf meinem iPad pro 11. Zum einen, da ich so meine Fehler einfacher und effektiver verbessern konnte. Zum anderen, da es keine zusätzliche Digitalisierung benötigte. Des weiteren war es zeitlich effizienter und ich konnte an jedem beliebigen Ort und zu jeder erdenklichen Zeit daran arbeiten. Ich habe mit der App Adobe Fresco (Version 4.1.0) gearbeitet. Dieses Programm beinhaltet viele Funktionen und verfügt über eine sehr gute Qualität.



Begonnen habe ich das Gestalten meiner Bilder mit einer schwarzen Umrandung der ausgewählten Objekte auf einem transparenten Hintergrund. Für die Konturen habe ich den Vektorpinsel im Standard-Rund mit der Grösse 8.5 px verwendet.



Anschliessend habe ich die Umrandung ausgemalt. Zum Kolorieren habe ich das Ausfüll-Werkzeug genutzt. Somit benötigte ich deutlich weniger Zeit, als wenn ich alles per Hand ausgemalt hätte. Die Farben wollte ich einheitlich und eher schlicht halten. Deshalb benutzte ich wenig knallige Farben.



Zum Schluss habe ich den Hintergrund mit dem Ausfüll- Werkzeug ausgefüllt. Meine Hintergründe sind dezent gehalten. Für den Hintergrund habe ich jeweils eine neue Ebene erstellt, welche ich hinter die Ebene mit meinen Objekten platziert habe.

Bevor ich mit dem Zeichnen begonnen hatte, hatte ich noch keine konkrete Idee, in welchem Zeichnungsstil ich meine Bilder umsetzen wollte. Ich wusste einfach, dass ich keine Gesichter illustrieren und dass ich nicht zu fest ins Detail gehen wollte. Mit zunehmender Menge an Zeichnungen fiel mir das Darstellen der Sätze immer leichter, denn ich entwickelte meinen eigenen schlichten und prägnanten Zeichnungsstil.



Für die Übersetzung eines Satzes in ein Bild benötigte ich im Schnitt 2 Stunden.

Nach dem Fertigstellen der Zeichnungen widmete ich mich der Gestaltung des Buches. Für diese habe ich das Programm Adobe InDesign 2021 verwendet. Dafür bin ich auf mein MacBook Version MacOS 10.15.4 umgestiegen. Die grafische Darstellung der Sätze habe ich mit dieser Software gemacht. Die Farben und die Schriften für den Text habe ich immer an meine Zeichnungen angepasst. Ich habe darauf geachtet, dass ich Textarten möglichst selten mehrmals verwende. Im Anhang habe ich die jeweilige Textart für das entsprechende Bild vermerkt. Für die grafische Darstellung eines Satzes mit Seitenzahl benötigte ich im Schnitt eine halbe Stunde. In meinem Buch habe ich für den nicht gestalterischen Teil die Schrift *All Round Gothic* verwendet. Ich habe diese verwendet, da sie mir gefällt und auf mich einladend, sowie schwungvoll wirkt. Das Vorwort, sowie den Inhalt habe ich ohne Farbe gelassen, da dort der Text im Vordergrund steht. Das Wählen der Schriftgröße hängt vom Volumen des Textes ab. Je mehr Text, desto kleiner habe ich die Schrift gewählt. Als Titelbild habe ich die letzte Illustration meines Buches genommen, weil sie die zentrale Aussage meiner Botschaft für den Leser vermittelt. Für die Vorder- und Rückseite habe ich einen schwarzen Hintergrund gewählt, um die bunten Blumen des Titelbildes prominent hervorzuheben.

Beim Gestalten meines Buches bin ich teilweise nach Bauchgefühl vorgegangen und kann rückblickend nicht mehr jede Wahl rational erklären.

Das Buch



Mein Buch beinhaltet 120 Seiten, eine Titelseite und einen Buchdeckel. Es beginnt mit dem Vorwort einer Leitenden Ärztin im Bereich Kinder- und Jugendpsychiatrie. Darauf folgt mein Vorwort. Der Hauptteil umfasst 56 Darstellungen von Leitsätzen aus drei Perspektiven, die der Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen. Insgesamt sind es Anliegen von 30 verschiedenen Personen. Auf der linken Seite befindet sich jeweils die graphische Darstellung des Satzes sowie die Seitenzahl. Rechts findet man die dazugehörige Illustration. Die Zeichnungen sind aus meiner eigenen Interpretation der Sätze entstanden. Anschliessend folgt das Inhaltsverzeichnis. Hier habe ich alle Sätze und die dazugehörigen Seitenzahlen nochmals aufgeführt. Unter jeder dieser Aussagen steht jeweils die Perspektive, aus der sie kommt. Namen wurden jedoch keine verwendet. Dadurch erhält mein Buch eine gewisse Anonymität. Wenn man Lust hat, kann man sich beim Durchschauen der Aussagen Gedanken darüber machen, aus welcher Perspektive sie stammen. Den Abschluss meines Buches bildet eine Danksagung. Auf meinem Buchdeckel befindet sich ein Einblick in mein Buch.

SCHULSWORT



Schlusswort

Fazit

Als Enkelin eines Neurologen und Tochter einer Kinderpsychiaterin wurde ich schon früh mit den Neurowissenschaften konfrontiert. Durch meinen autistischen Bruder bekam ich zu diesen einen persönlichen Bezug. Der Umgang mit Personen mit besonderen Bedürfnissen und psychischen Beeinträchtigungen spielte schon immer eine wichtige Rolle in meinem Leben. Mit dem Schreiben dieser Arbeit ist mir klar geworden, wie präsent dieses Anliegen auch bei anderen ist. Oft bekam ich die Antworten zu meiner Frage im Handumdrehen. In diesen wurde immer wieder erwähnt, wie wichtig es ist, diesem Thema mehr Aufmerksamkeit zu verschaffen. Durch mein Projekt ergaben sich viele Gespräche mit Beteiligten. Auch zeigte ich vielen Bekannten, welche sich im Alltag nicht bewusst mit diesem Thema auseinandersetzen, meine Zeichnungen. Es geht mir nicht darum, mit dem Finger auf unerwünschtes Verhalten zu zeigen und Unbeteiligte schlecht zu reden. Mein Anliegen ist es, andere dazu anzuregen, ihr Benehmen zu reflektieren. Ich möchte Anregungen und Inspirationen für den Umgang geben. Beim Lesen meines Buches muss man nicht jeden Satz auswendig lernen. Es geht darum, sich einige davon zu Herzen zu nehmen und für den nächsten Umgang zu beachten. Mit dem Lesen meines Buches soll das Bewusstsein für gewisses Verhalten geschärft werden.

Auch für mich war das Erstellen dieses Buches ein lehrreicher Prozess. Ich habe einige, auch für mich neue Anliegen, kennengelernt, auf die ich nun auch mehr achten möchte.

Durch meine Arbeit habe ich nicht nur mehr über den Umgang mit Personen mit besonderen Bedürfnissen und psychischen Beeinträchtigungen gelernt, sondern auch über den Umgang mit meinen Mitmenschen im Allgemeinen. Die meisten Aussagen kann man auf alle Menschen anwenden. Vor allem auch auf die, welche aus anderen Gründen aus unserer Gesellschaft ausgeschlossen werden. Immer wieder wurde in den Sätzen erwähnt, dass wir einander besser zuhören sollen. Dies bedeutet auch, sich bewusst auf das Gegenüber einzulassen, Interesse am anderen zu zeigen. Wünsche und Anliegen sollen geäußert und erhört werden. Nicht nur im direkten Kontakt, sondern auch über verschiedene Medien. Dazu zähle ich auch mein Buch. Dadurch wird die Gesellschaft sensibilisiert auf einen wertfreien Umgang.

Wenn wir alle am gleichen Strick ziehen, verbessert sich das Zusammensein aller und die Integration der Schwächeren wird verbessert.

Weiterführende Gedanken

Ich möchte die Anliegen der Beteiligten an ein möglichst breites Publikum bringen. Damit sollte darauf aufmerksam gemacht werden und es sollen Diskussionen entstehen. Da mein Buch ein sehr umfangreiches Zielpublikum hat, könnte es an vielen Orten verwendet werden.

Zum einen könnte es in Schulen gebraucht werden. Mit dem Verwenden einiger Darstellungen könnten Schüler*innen schon im jungen Alter an dieses wichtige Thema herangeführt und darauf sensibilisiert werden. Durch das Diskutieren werden Berührungängste vermindert und Neugierde geweckt. Im Idealfall entsteht eine gewisse Normalität. Als Schwester wäre ich sehr dankbar gewesen, wenn wir dieses Thema in der Schule behandelt hätten. Dadurch wären einige Barrieren gefallen und gewisse Situationen wären mir erspart geblieben. Wären die anderen Kinder besser informiert gewesen, hätte ich weniger Mühe gehabt, sie meinem Bruder vorzustellen. Ich möchte anderen Geschwistern das Zusammentreffen vereinfachen und ihr Umfeld sensibilisieren.

Eine Kinder- und Jugendpsychiaterin hat mich auch darauf aufmerksam gemacht, dass meine Darstellungen in der Therapie verwendet werden könnten. Vor allem in der Arbeit mit psychisch kranken Jugendlichen könnte davon Gebrauch gemacht werden. Eine Option wäre, in der Gruppentherapie mit ihnen darüber zu diskutieren. Sie könnten einen eigenen Bezug zu den Zeichnungen herstellen und eigene Erfahrungen damit vergleichen. Anschliessend könnten sie diese im Plenum besprechen.

Im Wartezimmer einer Arztpraxis wäre mein Buch auch gut aufgehoben. Es ist für alle Altersklassen geeignet. Man kann es nach Lust, Laune und Zeit durchblättern und selektiv einzelne Bilder anschauen.

Man könnte auch verschiedene Leitfäden zu spezifischen Beeinträchtigungen erstellen. Diese könnte man als eine Band-Reihe zusammenfügen. Ein Leitfaden dieser Sammelbänder könnte zum Beispiel Sätze über den Umgang mit Menschen mit Autismus beinhalten. Ein anderer könnte zum Beispiel Essstörungen gewidmet sein.

Durch eine Veröffentlichung meiner Darstellungen könnte man sehr viele Menschen erreichen. Ich könnte eine Webseite gründen, welche alle meine Illustrationen beinhaltet. Zu dieser Webseite könnte ich eine eigene E-Mail-Adresse erstellen. Somit könnten mir Leser und Leserinnen weitere Sätze zukommen lassen. Welche ich wieder illustrieren könnte.

Nach der Abgabe meiner Arbeit werde ich für alle, die ein Buch bei mir bestellt haben, diese in Druckarbeit geben. Somit gelangt mein Buch in private Haushalte, Therapiezimmer, Wartezimmer und Schulzimmer.

Kritische Reflexion

Die Arbeit, die ich gemacht habe, war sehr zeitaufwendig. Zum einen, da ich mich mit den Programmen, mit denen ich gearbeitet hatte, noch nicht so gut auskannte. Es kostete mich viel Zeit und Nerven, die verschiedenen Funktionen auszuprobieren. Zum anderen einfach dadurch, dass ich sehr viel Zeit in die Darstellungen gesteckt habe. Für mich war es sehr wichtig, den Menschen, die mit

mir ihre Botschaft geteilt haben, eine schöne und passende Illustration zurückzugeben. Diese habe ich am Ende allen zugesandt.

Mein Perfektionismus war auch nicht gerade zeitsparend.

Wenn ich diese Arbeit nochmals machen würde, würde ich einige Sachen anders machen. Ich habe nicht von Anfang an die Links von meinen Inspirationsbilder gespeichert. Mir wurde erst später bewusst, dass ich diese hätte sammeln müssen. Dadurch musste ich sehr viel Zeit aufwenden, jedes Bild nochmals zu finden und den Link dazu zu kopieren.

Ich hätte mir früher Gedanken über meine Ausführung machen können. Somit hätte ich nicht Zeit in Dinge investiert, die ich schlussendlich gar nicht gebraucht habe. Wie zum Beispiel einen Fragebogen zu erstellen. Oder mich über spezifische psychische Beeinträchtigungen zu informieren.

Der Buchdruck meiner Arbeit machte mir sehr zu schaffen. Da ich und meine Familie keine Ahnung vom Buchdruck haben, habe ich mir das Ausdrucken meiner Arbeit leichter und weniger zeitaufwendig vorgestellt, als es am Schluss war. Da ich auf das Vorwort der Ärztin warten musste, konnte ich erst drei Wochen vor der Abgabe den Druckauftrag aufgeben. Doch dies funktionierte nicht wie geplant. Da ich zuvor noch keine grossen Erfahrungen mit InDesign gemacht hatte, wurde mir erst zu diesem Zeitpunkt klar, dass ich falsche Einstellungen verwendet habe. Für einen Buchdruck meines Buches hätte ich das ganze nochmals von Grund auf neu aufsetzen müssen, doch für das blieb mir keine Zeit. Deshalb habe ich mein Buch für die Abgabe bei PDF-to-Book als Fotobuch drucken lassen. Eigentlich wollte ich für alle, die ein Buch bestellt haben, bei der ersten Bestellung ihr Buch mitbestellen. Doch das Buch als Fotobuch zu drucken wäre in grösserer Menge zu teuer. Deshalb werde ich mir nach der Abgabe die Zeit nehmen, diese Einstellungen zu ergänzen und anschliessend das Buch nochmals in den Druck zu geben.

Danksagung

Mein Dank gilt allen Beteiligten, die mir ihre Sätze und Anliegen zugesandt haben. Ohne euch hätte ich mein Buch nicht umsetzen können.

Auch möchte ich mich bei Maurizia Francini und meiner Betreuungsperson Andrea Pfrunder bedanken.

Für ihren Support bedanke ich mich ganz herzlich bei meiner Familie und meinen Freunden.

Vielen Dank für all eure ermutigenden Worte und eure grossartige Unterstützung!

Ein besonderer Dank gilt meinem Bruder, denn er hat mich dazu inspiriert, dieses Buch zu gestalten.

Quellen und Literaturverzeichnis

Meine Maturaarbeit basiert auf meinen eigenen Erfahrungen und dem Input von 30 Beteiligten. Zu denen gehören Betroffene, Angehörige, (Kinder)Psychiater*innen, Therapeuten*innen, Lehrer*innen, eine Schullassistentin, eine Schulleiterin und eine Person aus dem Entlastungsdienst. Alle Bilder, die sich in meiner Arbeit und in meinem Begleitschreiben befinden, habe ich selbst gestaltet und teilweise mittels der App Adobe Fresco als Screenshots aufgenommen (S.11 und 12). Aus diesem Grund fehlen ein Quellen- und Literaturverzeichnis im engeren Sinne.

Anhang

Anhang 1: Vorlagen für Bilder & jeweilige Schriftart (sortiert nach Reihenfolge im Buch)

Habe keine Angst, behandle jeden so, wie du auch behandelt werden möchtest.

American Typewriter (Regular)

<https://www.welt.de/kmpkt/article191383641/Wunsch-erfuellt-Junge-Frau-mit-Downsyndrom-kann-als-Stewardess-arbeiten.html>

22.08.2022

Schau dich selbst an, wie du mich ansiehst... und dann frage dich, warum du so schaust.

Mono45 Headline (Light)

https://de.123rf.com/photo_41194118_r%C3%BCckansicht-der-jungen-sch%C3%B6nen-frau-auf-stuhl-sitzen-m%C3%A4dchen-beobachten-r%C3%BCckansicht-menschen-kollekt.html

<https://images.app.goo.gl/AMQ49RYfabLbz6qZ9>

05.09.2022

Zuhören und ernst meinen.

Impact (Regular)

https://www.google.ch/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fmedizin-und-technik.industrie.de%2Fwp-content%2Fuploads%2F2%2F0%2F20180326_Form_der_Ohren_zweites_Bidl_Fotolia_182760_960_D82AD731-36D4-4CA3-8976-6DDB6CACCDE8.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fmedizin-und-technik.industrie.de%2Ftechnik%2Fforschung%2Fform-der-ohren-entscheidend-hoergeraete%2F&tbnid=ryQDqcmvQHkkWM&vet=12ahUKEwizpa6J1fH5AhUIJMAKHQcFC7UQMygCegUIARDgAQ..i&docid=ilt_AgPEp79M&w=770&h=578&q=ohr&hl=de-ch&client=safari&ved=2ahUKEwizpa6J1fH5AhUIJMAKHQcFC7UQMygCegUIARDgAQ

https://mobadaten.org/wiki/FLM_513301_SBB_V_AB_Doppelstockwagen_1./2._Klasse_%22ZVV%22

22.08.2022

Der Empfänger bestimmt den Inhalt der Botschaft.

AdornS Condensed Sans (Regular)

<https://www.pharmazeutische-zeitung.de/post-will-impfstoffe-verteilen-auch-an-apotheken-119471/>

<https://images.app.goo.gl/JDCBpvcegxUPrUVT8>

01.09.2022

Ich wünsche mir jemanden, der richtiginhört und nicht übergehört, jemanden der mich verstehen will und von dem ich mich gesehen fühle.

Marker Felt (Thin)

<https://www.clipstudio.net/zeichnen-lernen/archives/160568>

01.09.2022

Man sollte keine Fragen beantworten, welche nicht gestellt werden. Stattdessen sollte man dafür eine Einwilligung einholen.

DIN Condensed (Bold)

<https://images.app.goo.gl/sEEBNLKv1Eo1qASw9>

01.09.2022

Lieber unvoreingenommen zuhören als gut gemeinte Ratschläge erteilen.

Skia (Regular)

<https://tomoff.de/5-wege-besser-zuhoeren/>

<https://beziehungs-shop.com/pages/aktives-zuhoeren>

22.08.22

Sag nicht: „Ich weiss wie du dich fühlst“, wenn du nicht in der selben Lage bist.

Skia (Regular)

<https://images.app.goo.gl/EHtwDumXUzB6mEKw6>

01.09.2022

Verwende Ausdrücke wie: „Du Autist“, „Du Spasti“, „Du bist so behindert“, nicht als Beleidigungen!

Amboy (Black)

<https://images.app.goo.gl/ZdXtju9C8i2N9eNBA>

<https://images.app.goo.gl/B7VRH1JwvbiAuYDt5>

01.09.2022

So sein dürfen wie man ist und nicht verurteilt werden.

Adhesive Nr. Seven (Regular)

Emotionen ansprechen und gut abholen.

Source Serif Variable

<https://www.srf.ch/radio-srf-1/radio-srf-1/die-apfel-hutparade-die-top-10-der-beliebtesten-schweizer-apfelsorten>

<https://buah.ch/products/gefriergetrocknete-bio-banane>

<https://www.santosfood.com/products/orange/>

<https://proto.gr/de/kirsche>

<https://www.imupro.at/blog/essen-und-trinken/vitamine-von-echten-und-falschen-beeren/>

01.09.2022

Ratschläge sind Schläge.

Active (Regular)

Sag nicht: «Andere haben es viel schlimmer als du».

Amboy (Black)

<https://www.photocase.de/fotos/281329-eis-am-boden-lebensmittel-dessert-speiseeis-photocase-stock-foto>

<https://www.istockphoto.com/de/foto/eis-auf-den-kopf-gm1042613780-279126863>

<https://images.app.goo.gl/RSWpRgi8xsK2VS5t6>

<https://images.app.goo.gl/Twqybowgy5RypYz68>

<https://images.app.goo.gl/FPFUv2eNq9HEUZCM6>

<https://images.app.goo.gl/twyU1tosVknfyAaN7>

01.09.2022

Du hast mir nur ein kleines Wort gesagt und Worte kann man nicht radieren. Nun geht das Wort mit mir spazieren.

Paralucet Condensed (Medium)

<https://images.app.goo.gl/RKzikhcsHXZVDv2u6>

01.09.2022

Sag nicht: „Benutze deine Krankheit nicht als Ausrede“.

Noteworthy (Light)

https://www.google.ch/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.cornelsen.de%2F_Resources%2FPe rsistent%2F2%2F9%2F3%2Fe%2F293e57fe1366ccdbf29ba8c928ce07a0af21512%2Fhausaufg aben-vergessen-die-besten-ausreden-magazin-1200x600.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.cornelsen.de%2Fmagazin%2Fbeitraege%2Fhaus aufgaben-vergessen-die-besten-ausreden&tbnid=WAlRfirMHdg_ZM&vet=12ahUKEwjGocm_0PH5AhXTcPEDHWC2CusQMygBegUIARC5AQ..i&docid=odGsggTpb0Nn-M&w=1200&h=600&q=hund%20hausaufgaben&hl=de-ch&client=safari&ved=2ahUKEwjGocm_0PH5AhXTcPEDHWC2CusQMygBegUIARC5AQ

<https://de.dreamstime.com/stockfoto-gelber-labrador-apportierhund-image75121797>

29.08.2022

Sicherheit und Orientierung geben.

Amboy (Black)

Manchmal muss man ein bisschen Geduld haben, das gehört auch dazu.

Airco Std (Bold Stalic)

<https://www.maisonsdumonde.com/CH/de/p/sanduhr-goldfarben-aus-glas-202568.htm>

22.08.2022

Unterstützen beim Strukturieren und Priorisieren

Noteworthy (Light)

Andere aktiv integrieren bei Gruppenarbeiten und nicht ignorieren.

BadTyp (Regular)

<https://images.app.goo.gl/e4dr7Uke6pr46QV26>

01.09.2022

Auf das Problem ansprechen und Fragen stellen wie: «Ist es dir zu viel?» oder «Was brauchts du?».
Caffisch Script Pro (Regular), Paralucnt Condensed (Medium)

<https://www.manufacturum.ch/trinkglas-jus-a67836/>

<https://www.kartenmacherei.ch/menuekarte-green-minimal.html>

22.08.2022

Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.

Alfarn (Regular)

<https://www.ikea.com/ch/de/p/fejka-topfpflanze-kuenstlich-drinnen-draussen-gras-00433942/>

<https://www.doutgarden.ch/de/p/631287100000/10-l>

01.09.2022

Sag nicht: «Mein Kind hat auch manchmal seine Ausraster, ist ja nicht so schlimm, ist nur eine Phase».

Active (Regular)

<https://www.gartenjournal.net/gruene-raupe>

<https://team-factory.com/imago-transformation/>

22.08.2022

Es ist voll ok, wenn man nicht ok ist! Niemand sollte sich dafür schämen müssen.

Abril Fatface (Regular)

<https://de.depositphotos.com/stock-photos/frau-t%C3%BCte-kopf.html>

https://www.google.ch/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fthumbs.dreamstime.com%2Fz%2Fbehinderte-person-im-rollstuhl-21719249.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fde.dreamstime.com%2Flizenzfreie-stockbilder-behinderte-person-im-rollstuhl-image21719249&tbnid=llJvrlRZEhwJM&vet=12ahUKEwj0r9On2_H5AhUZeTABHSOeAfiwQMyygAegULARDGAQ..i&docid=3AP_sFjARXA_AM&w=1300&h=1390&q=person%20im%20rollstuhl&hl=de-

https://www.google.ch/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fthumbs.dreamstime.com%2Fz%2Fbehinderte-person-im-rollstuhl-21719249.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fde.dreamstime.com%2Flizenzfreie-stockbilder-behinderte-person-im-rollstuhl-image21719249&tbnid=llJvrlRZEhwJM&vet=12ahUKEwj0r9On2_H5AhUZeTABHSOeAfiwQMyygAegULARDGAQ..i&docid=3AP_sFjARXA_AM&w=1300&h=1390&q=person%20im%20rollstuhl&hl=de-

https://www.google.ch/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fthumbs.dreamstime.com%2Fz%2Fbehinderte-person-im-rollstuhl-21719249.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fde.dreamstime.com%2Flizenzfreie-stockbilder-behinderte-person-im-rollstuhl-image21719249&tbnid=llJvrlRZEhwJM&vet=12ahUKEwj0r9On2_H5AhUZeTABHSOeAfiwQMyygAegULARDGAQ..i&docid=3AP_sFjARXA_AM&w=1300&h=1390&q=person%20im%20rollstuhl&hl=de-

https://www.google.ch/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fthumbs.dreamstime.com%2Fz%2Fbehinderte-person-im-rollstuhl-21719249.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fde.dreamstime.com%2Flizenzfreie-stockbilder-behinderte-person-im-rollstuhl-image21719249&tbnid=llJvrlRZEhwJM&vet=12ahUKEwj0r9On2_H5AhUZeTABHSOeAfiwQMyygAegULARDGAQ..i&docid=3AP_sFjARXA_AM&w=1300&h=1390&q=person%20im%20rollstuhl&hl=de-

<https://yogaworld.de/asana/schneidersitz/>

22.08.2022

Ich brauche kein Lob dafür, dass ich mich für mein eigenes Kind einsetze.

Allumi Std Extended Inline (Black 24 A)

<https://www.swissmom.ch/de/shopping/fuer-unterwegs/einkinderwagen/einkinderwagenbuggy-10912>

<https://de.dreamstime.com/stock-abbildung-klatschende-h%C3%A4nde-der-ikone-schwarzweiss-image86564441>

29.08.2022

Einem Depressiven zu sagen, er soll sich doch bloss mal aufraffen, ist wie eine Ohrfeige.

Airco Std (Bold Italic)

Kinder, die nichts dürfen, werden zu Erwachsenen, die nichts können.

Bennet Text Four (Regular)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Verbot>

<https://images.app.goo.gl/zHSbhQ2yR3CYfwd49>

<https://focusedcollection.com/de/181523030/stock-photo-portrait-defiant-little-boy-crossed.html>
01.09.2022

Ich brauche euer Mitleid nicht, das hilft mir nun wirklich nicht weiter.

Blakely (Light, Black)

<https://de.freepik.com/fotos-vektoren-kostenlos/leiter>

<https://images.app.goo.gl/QVmY3oxeUDRetw7u8>

01.09.2022

Nur weil man zum Therapeuten geht, ist man noch lange nicht Psycho.

210 Mamablock (Light)

<https://www.therapie.de/psyche/info/fragen/tipps-erfolgreiche-therapeutensuche/kennzeichen-einer-guten-psychotherapie/>

<https://images.app.goo.gl/9RjHAffUYmRPjztV6>

22.08.2022

Gut machen, nicht nur gut meinen.

210 Ssanai (Light)

<https://www.brigitte.de/liebe/persoenlichkeit/studie-zeigt--mildern-umarmungen-stress-nur-bei-frauen--13231714.html>

<https://www.istockphoto.com/de/search/2/image?mediatype=illustration&phrase=r%C3%BCcken+an+r%C3%BCcken>

22.08.2022

Beziehung eingehen und kennenlernen schafft Normalität.

Amoretta Dark (Regular), Acumin Variable Concept (Medium)

<https://www.sat1.ch/ratgeber/liebe-sex/beziehung/schwiegereltern-kennenlernen-tipps-fuers-erste-treffen>

01.09.2022

Sag nicht: «Du benimmst dich wie ein Tier» oder «Benimm dich».

Blakely (Light, Bold, Black)

<https://www.connox.ch/kategorien/moebel/hocker/artek-hocker-60.html>

<https://www.holzconnection.de/blog/das-richtige-mass-optimal-auftischen/>

<https://images.app.goo.gl/VtdhFSnNX711Y9edA>

01.09.2022

Alles hat eine negative und eine positive Seite.

Alfarn (Regular)

<https://www.bionovo.pl/p/baterie-akumulatorowe-ni-mh-varta/>

<https://create.vista.com/de/unlimited/stock-photos/390543080/stock-photo-surprised-man-showing-thumbs-isolated/>

29.08.2022

Wer sich nicht direkt angesprochen fühlt, wird nicht reagieren.

TurnipRE (Bold)

[Simvalley Mobile Profi-Walkie-Talkie-Set mit VOX, bis 10 km | Testberichte.de](#)

[Walkie Talkie Lingo Everyone On-Set Should Know](#)

[Mann Stehend Mit Arme Verschränkt Stockfoto und mehr Bilder von Männer - Männer, Profil, Stehen - iStock](#)

01.09.2022

Wer aus der Mimik des Anderen wenig Relevantes herauslesen kann, wird vermutlich keinen oder wenig Blickkontakt aufnehmen, denn wer tut schon etwas, was nichts nützt?

Anca (Medium)

Im Falle eines Overloads sollte man die betroffene Person sofort in Ruhe lassen.

Airco Std (Bold Italic)

<https://images.app.goo.gl/jnHLSwgvb7FDoxu8A>

11.09.2022

Ich habe den Eindruck, mir fehlt der Speicher für soziale Situationen im Gehirn. Immer wieder ist alles neu.

Minion Pro (Regular)

<https://global.techradar.com/de-de/reviews/apple-macbook-pro-13-zoll-m1-2020>

<http://janick-wetterwald.ch/blog/iphone-speicher-voll/21/04/2018/>

<https://images.app.goo.gl/zth5bf9MLGFh3xyQ6>

01.09.2022

Spezialinteressen bieten Klarheiten, Gesetzmässigkeit, Begriffe und Definitionen, die man verstehen, nutzen und über die man sprechen kann.

Acuta (Black)

<https://www.istockphoto.com/de/grafiken/b%C3%BCcherstapel>

https://www.google.ch/search?q=unterwasserwelt+definition&client=safari&hl=de-ch&ei=fHITY9XcGZGQkwXD4ZKYDw&oq=unterwasserwelt+def&gs_lcp=Cgdnd3Mtd2l6EAEYADIGCAAQHhAWMgYLABAeEBY6CggAEEcQIlgQQsAM6DQgAEEcQIlgQQsAMQyQM6BwgAELADEEM6DQgAEOQCENYEELADGAE6DAguEMgDELADEEMYAjoSCC4QxwEQrwEQyAMQsAMQQ.xgCSgQIQRgASgQIRhgBUNIrWnkrYMo5aAFwAXgBgAffiAGvAZIBATKYAQCgAQH LARPAAQHaAQYIARABGAnaAQYIAhABGAg&scient=gws-wiz

<https://de.wikipedia.org/wiki/Meerestier>

01.09.2022

Niemandem gefällt es, komisch angeschaut zu werden.

All Round Gothic (Demi)

Soziale Situationen kamen mir früher vor wie im Zeitraffer, Zeit zum Erkennen, was ablief, fehlte überwiegend.

Copperplate (Bold)

[Seltene Krankheiten :: Gegenseitige Unterstützung ist wichtig](#)

07.09.2022

Menschen mit Autismus erscheint die sogenannte natürliche Umgebung oft wie das Balancieren auf einem Hochseil.

210 Computersetak (Bold)

Eine balancierende junge frau. oder eine fallende frau. schauen sie sich die leute sammlung an. blick auf die person. | CanStock

08.09.2022

Wer sich in einer Welt erlebt, die sich in einem unklaren Dunst befindet, wird sich auf unbewegte Objekte und Details fixieren, die genügen Farbe, Intensität oder Eindrücke vermitteln, um erkannt werden zu können.

Source Serif Variable (Black)

[https://www.galaxus.ch/de/s10/product/a-little-lovely-company-mini-t-rex-nachtlicht-20714642?gclid=EA1aIQobChMIworHh7CF-gIVxuzVCh1-](https://www.galaxus.ch/de/s10/product/a-little-lovely-company-mini-t-rex-nachtlicht-20714642?gclid=EA1aIQobChMIworHh7CF-gIVxuzVCh1-swDiEakYASABEgJYe_D_BwE&gclsrc=aw.ds)

[swDiEakYASABEgJYe_D_BwE&gclsrc=aw.ds](https://www.galaxus.ch/de/s10/product/a-little-lovely-company-mini-t-rex-nachtlicht-20714642?gclid=EA1aIQobChMIworHh7CF-gIVxuzVCh1-swDiEakYASABEgJYe_D_BwE&gclsrc=aw.ds)

08.09.2022

Gleich Wahrnehmen tun all jene, die eine ähnliche Sozialisation durchlebten, ein ähnlich strukturiertes Gehirn haben, das ähnliche Verknüpfungen und Assoziationen macht.

Aller Display (Regular)

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Bluterguss-im-Gehirn-So-tueckisch-ist-das-Subduralhaematom,hirnblutung100.html>

[https://de.wikipedia.org/wiki/Matt_\(Kartenspiel\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Matt_(Kartenspiel))

<https://www.psychologie-aktuell.com/news/aktuelle-news-psychologie/news-lesen/das-gehirn-lernt-immer-und-es-tut-nichts-lieber.html>

<https://prezi.com/uctw9deji5z/sozialisation-referat-m1/>

<https://www.dasgehirn.info/grundlagen/kommunikation-der-zellen/bild-aufbau-eines-neurons>

14.09.2022

Wenn man sich vor einer Person in einer psychischen Ausnahmesituation fürchtet, sollte man ihr dies unbedingt mitteilen, da sie diese Auswirkung selber kaum mehr wahrnimmt.

Arial Rounded MT (Bold)

<https://www.omida.ch/wp-content/uploads/2021/02/Angst.jpg>

20.09.2022

Wo eine Türe zugeht, geht eine andere wieder auf.

Minion Pro (Regular)

Mit mehr Mut, seine eigene Unsicherheit im Umgang mit «anderen» Menschen zu thematisieren und sich damit auseinanderzusetzen, kommen wir Menschen und wieder näher -in jeder Form des «anders sein.

Trebuchet MS (Bold)

Eine spontane Hilfestellung, ein Lächeln oder eine freundliche Geste können viel bewirken.

Active (Regular)

https://de.freepik.com/vektoren-premium/weisses-blatt-papier-illustration_9403014.htm

[https://www.spreadshirt.ch/shop/design/daumen+hoch+sticker-](https://www.spreadshirt.ch/shop/design/daumen+hoch+sticker-D5a1550582225097c2d78b28f?sellable=DpBXjQ5vQoTozkaDnZZD-1459-215)

[D5a1550582225097c2d78b28f?sellable=DpBXjQ5vQoTozkaDnZZD-1459-215](https://www.spreadshirt.ch/shop/design/daumen+hoch+sticker-D5a1550582225097c2d78b28f?sellable=DpBXjQ5vQoTozkaDnZZD-1459-215)

22.08.2022

Der ganzheitliche Blick des Menschen soll im Vordergrund stehen, die Beeinträchtigung ist sein Begleiter.

Krungthep (Regular)

<https://images.app.goo.gl/5rSuuhMFzi6nPCgJ8>
01.09.2022

Verständnis und Toleranz sind wichtig.

Adorn Condensed Sans (Regular)

<https://images.app.goo.gl/c16fntyYHfh.xwLW86>
01.09.2022

Vielfalt bringt Farbe.

Amoretta Dark (Regular), BadTyp (Regular), Adhesive Nr. Seven (Regular), Airco Std (Bold Italic), 210 Misslee (Regular), Adorn Condensed Sans (Regular), Allumi Std Extended Inline (Black 24 A), Source Serif Pro (Regular), Impact (Regular)

https://www.google.ch/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fd2gg9evh47fn9z.cloudfront.net%2F800px_COLOURBOX3350144.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.colourbox.de%2Fbild%2Fpinset-mit-roter-farbe-strich-bild-3350144&tbnid=qEcFzNB2Rrg6RM&vet=12ahUKEwicvdnh3PH5AhXrYjABHT7IALUQMvgAegUIARCsAg..i&docid=O9tx490_XIDIVM&w=703&h=800&q=pinsel%20mit%20strick&hl=de-ch&client=safari&ved=2ahUKEwicvdnh3PH5AhXrYjABHT7IALUQMvgAegUIARCsAg
<https://images.app.goo.gl/3awEGNLb6d6Uqsa6A>
01.09.2022

Wir sind nicht eines, sondern vieles.

All Round Gothic (Demi)

<https://www.wanderreitershops.com/wollhut-bandit-westernhut-cowboyhut>
<https://images.app.goo.gl/PdRiD348eQkYIE4V9>
01.09.2022

Alle Menschen gehören dazu.

Kohinoor Bangla (Regular, Bold)

<https://www.fussballtraining.de/allgemein/die-7-wichtigsten-grundlagen-einer-starken-und-erfolgreichen-mannschaft/29616/>
15.09.2022

Ich nehme dich so an wie du bist, in dir sehe ich keine Krankheit, sondern nur einen liebenswürdigen Menschen!

Astounder Squared LC BB (Regular)

<https://www.photocase.de/fotos/4487836-weibliche-teenagerhand-die-etwas-auf-einem-beigen-hintergrund-haelt-werbung-und-produktfoerderung-photocase-stock-foto>
11.09.2022

Kleine Schritte sind auch Schritte

Futura (Condensed Medium)

https://www.google.ch/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fas2.ftcdn.net%2Fv2%2Fjpg%2F00%2F2%2F09%2F49%2F1000_F_22094964_UwQiLTFfiDYWnENdLv1c8fnUoEkTb8o.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fstock.adobe.com%2Fde%2Fimages%2Ffussspuren%2F22094964&tbnid=T6N9Ni7GhL6Z7M&vet=12ahUKEwjuijCW2PH5AhX6SUEAHb2AD4QQMygMegUIARCEAg..i&docid=dr_EfVaYj4xq1M&w=707&h=1000&q=fu%C3%9Fspuren&hl=de-ch&client=safari&ved=2ahUKEwjuijCW2PH5AhX6SUEAHb2AD4QQMygMegUIARCEAg
22.08.2022

Unterstützende Worte: „Wir machen uns gemeinsam auf den Weg“.

Blakely (Bold, Black)

<https://images.app.goo.gl/U6H6mJ26qyXotkke8>
01.09.2022

Anhang 2: alle Anliegen, welche ich erhalten habe (in Originalform)

(dem Erhalten nach sortiert)

Sätze verwendet

Sätze nicht verwendet

Ratschläge sind Schläge	Mutter
Blicke können genauso verletzend sein wie Worte	Schwester
«Ich weiss, wie sie sich fühlen»	Psychotherapeutin
Begriffe nicht verwenden, Autismus, Spasti und co sind keine Beleidigungen	Schwester
«Andere haben es viel schlimmer als du»	Therapeutin
“In anderen Teilen der Welt hungern Menschen oder leben im Krieg, du hast also keinen Grund dich zu beschweren.”	Therapeutin
Wo die Angst ist der Weg..	Psychiaterin
Jedes Gefühl geht vorbei...	Psychiaterin

Wir machen uns gemeinsam auf den Weg...	Psychiaterin
Kleine Schritte sind auch Schritte	Psychiaterin
Es ist voll ok, wenn man nicht ok ist! Niemand sollte sich dafür schämen müssen.	Mutter
Wir alle sind doch irgendwie besonders! Was ist schon normal?	Geschwister
Ich brauche euer Mitleid nicht – das hilft mir nun wirklich nicht weiter	Betroffene
«Ach ja, mein Kind kann auch nicht so gut...»	Mutter
«Du benimmst dich wie ein Tier/Benimm dich»	Mutter
Hab keine Angst, behandle sie so wie du auch behandelt werden möchtest.	Schwester
Niemandem gefällt es komisch angeschaut zu werden	Schwester
Der ganzheitliche Blick des Menschens soll im Vordergrund stehen, die Beeinträchtigung ist sein Begleiter	Entlastungsdienst
der Gedanke, dass man keine Fragen beantworten sollte, welche nicht gestellt werden. Stattdessen sollte man dafür eine Einwilligung einholen. Dazu passend: Ob ein Mensch klug ist, erkennt man an seinen Antworten. Ob ein Mensch weise ist, erkennt man an seinen Fragen.	Psychiater
fast jeder noch so kranke Mensch hat noch ein Gespür dafür, ob er mit Respekt behandelt und seine Autonomie geschützt wird.	Psychiater
wenn man sich vor einer Person in einer psychischen Ausnahmesituation fürchtet, sollte man ihr dies unbedingt mitteilen. Da sie diese Auswirkung selber kaum mehr wahrnimmt. Reden bringt dann auch nicht mehr viel. Vielmehr sollte man der Person zuerst helfen, sich zu beruhigen.	Psychiater

-man sollte als Gegenüber und als Therapeut zurückhaltend sein, Jemandem zu sagen, dass man ihn und seine Situation versteht (viele Extremsituationen kann man sich als Gesunder gar nicht wirklich vorstellen). Gleichzeitig kann man emphatisch darauf eingehen und Betroffenheit etc. ausdrücken.	Psychiater
-einem Depressiven zu sagen, er solle sich doch bloss mal aufraffen, ist wie eine Ohrfeige.	Psychiater
Gut machen, nicht (nur) gut meinen	Kinderpsychiaterin
Zuhören und ernst nehmen	Kinderpsychiaterin
Bilder sind mehr als tausend Worte	Kinderpsychiaterin
Vertrauensvolle Beziehung, Verständnis und Toleranz	Kinderpsychiaterin
Basisvariablen für ein Entwicklungsprozess sind Empathie, Wertschätzung, Kongruenz	Kinderpsychiaterin
Sicherheit und Orientierung geben	Kinderpsychiaterin
Emotionen ansprechen und gut abholen	Kinderpsychiaterin
Im Problem liegt die Lösung	Therapeutin
Sie fragt mich wies mir geht. Sobald ich antworte spricht sie nur von sich selber. "Das kenne ich und das hatte ich auch schon und.. und.."	Therapeutin
Vielfalt bringt Farbe	Therapeutin
Wir sind Realitätenkellner	Therapeutin
Ohne du kein ich	Therapeutin
Wir sind nicht eines, sondern vieles...	Therapeutin

Eine SEITE von mir möchte es anders

Therapeutin

Sie haben gute Gründe es so zu machen

Therapeutin

Geht gar nicht:

Mutter

- Man kann nicht alles mit ASS entschuldigen.
- Da haben Sie als Eltern schon viel durchgemacht (im Beisein des ASS Schülers).
- Sich einfach auf einen anderen Sitzplatz setzen ohne Begründung um Gruppenarbeit zu vermeiden.

Gut:

- **Unterstützen beim Strukturierten und Priorisieren**
- Hausaufgaben, Unterlagen schriftlich abgeben (kein Wertschreiben mit den Notizen)
- **aktiv integrieren bei Gruppenarbeiten (nicht ignorieren)**

Geht gar nicht:

Vater

- Wenn er/sie mehr in der Schule wäre, würde alles besser
- Mehr kann die Schule nicht bieten
- Wir sind jetzt schon überfordert
- Ich übernehme nicht die gesprochenen 2 Lektionen für Klassenlehrer, da müsste ich ha 120% arbeiten
- Schule ist eben so
- Wenn er/ sie im Unterricht ist, ist sie/ er gut
- Die Kinder wissen ja nicht was ein Hakenkreuz bedeutet, wenn sie es auf Unterlagen des Kindes malen
- Ich (Lehrerin) bin nur auf natel (prepaid, sms) & per mail zu erreichen
- Was sollten wir der Klasse sagen zu der Abwesenheit (Attest) als dass sie / er die Grosseltern im Ausland besucht

Zudem:

Zusagen Lehrerschaft müssen eingehalten werden, ebenso die Klassenregeln gelebt werden

Geht gut:

- Möchtest Du diese Unterlagen nachhause nehmen & daran arbeiten, wenn du möchtest?
- Deine schriftliche Ausdrucksform ist schön
- Möchtest Du Variante A, B, C?
- Möchtest Du lieber alleine arbeiten, mit xyz?

Der Empfänger bestimmt den Inhalt der Botschaft

Vater

Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.

Lehrer

Kinder, die nichts dürfen, werden zu Erwachsenen, die nichts können.	Lehrer
Eine spontane Hilfestellung, ein Lächeln oder eine freundliche Geste können viel bewirken.	Mutter
lieber unvoreingenommen zuhören als gutgemeinte Ratschläge erteilen	Mutter
Ich brauche kein Lob dafür, dass ich mich für mein eigenes Kind einsetze.	Mutter
Du hast mir nur ein kleines Wort gesagt und Worte kann man nicht radieren. Nun geht das Wort mit mir spazieren	Kinderpsychiaterin
Geht gar nicht: - Mein Kind hat auch manchmal seine ausraster ist ja nicht so schlimm ist nur eine Phase - Wenn sie gross ist wird sie das schon können - Wenn man sagt ich komme morgen und dann nicht kommt (Allgemeine Abmachungen die man nicht einhalten kann) - Witze über die Betroffene Person auch Ironie	Mutter
Toll: - Auf das Problem ansprechen (ist es dir zu viel, brauchst du dies) - Sich selber an Regeln halten. - Ich komme dann ein ander mal kein Tag nennen sondern nur sagen dass man wieder kommt.	
Nein danke: - Das brauchst du doch gar nicht. (Immer der selbe Sitzplatz im Teamzimmer u.ä.) So wie ich dich erlebe, könntest du mehr. (War zwar sehr nett gemeint aber eben...) - Das ist doch eine Modediagnose. ?	Aus Chatraum (Autismus Chat)
Gerne mehr: - Was brauchst du? - Wo möchtest du sitzen? - Vereinbarung im Beruf: Wenns an Teamanlässen/Weiterbildungen nicht mehr geht, rausnehmen und später selbstständig erarbeiten. - Bei Interesse nachfragen: wie machst du das, hast du Strategien damit du klar kommst	
So sein dürfen wie ich bin und nicht verurteilt werden.	Therapeutin
jemand der richtiginhört und nicht überhört, jemand der mich verstehen will und ich mich gesehen fühle.	Therapeutin

Der Sonnenaufgang gibt mir Kraft/Gewissheit, dass das Leben weitergeht.	Betroffene
-ein Mensch wie DU und ICH....	Schulleiterin
alle Menschen gehören "dazu" ...	Schulleiterin
unsere Jugendlichen mit Beeinträchtigungen und Behinderungen sind einfach besonders!	Schulleiterin
Ich sehe die Vielfalt der Menschen als Stärke für unsere Gesellschaft.	Schulleiterin
Beziehung eingehen und kennenlernen schafft Normalität.	Schulleiterin
Alles hat eine negative UND eine positive Seite.	Betroffene
(nicht sagen) Was du hast, ist doch gar nicht so schlimm, stell dich nicht so an!	Betroffene
(wird vorgeworfen/also nicht sagen) Benutze deine Krankheit nicht als Ausrede.	Betroffene
Ich wür mir wünsche s'Umfeld wür lerne emotionsarm mit mine chind z'redä, also nid allzu viel emotion idä stimm und sachlich! Es wür viel weniger missverständnis gä!	Mutter
Und sehr würi mir wünsche d'Mensche chönntet verstah, dass im Fall vomene Overload dä Betroffeni uf dä Stell muess in Rueg gla werde	Mutter
«Stand der Lehrer zu weit weg von mir, verschwand er im Nebel des Irrelevanten.»	Betroffener
«Menschen mit Autismus erscheint die sogenannte natürliche Umgebung oft wie das Balancieren auf einem Hochseil. Kein Mensch ist besonders flexibel oder kreativ, wenn er auf einem Hochseil entlang gehen muss. Warum? Weil es sich um eine Extremsituation in nicht- natürlicher Umgebung handelt. Flexibilität könnte das Leben kosten.»	Betroffener
«Ich verstehe selten, was Eltern, Lehrer, andere Kinder und Erwachsene von mir wollen. Warum können sie es nicht direkt sagen? z.B.: Nun ist aber langsam genug!»	Betroffener

«Meine Augen können sich nicht wie es Augen anderer Menschen tun, ein einziges Mal entscheiden, was Vorder- und was Hintergrund ist und dann da- bei bleiben. Meine Augen entscheiden sich einmal so und einmal so. Vordergrund kann jederzeit zum Hintergrund werden und Hintergrund jederzeit zum Vordergrund.»	Betroffener
«Ich sah nicht den Wald vor lauter Bäumen nicht, sondern die gesamte Baumrinde eines Baumes nicht, wegen der Fokussierung auf einen kleinen Baumrindenausschnitt.»	Betroffener
«Wer sich nicht direkt angesprochen fühlt, wird nicht reagieren.»	Betroffener
«Ich war viele Jahre überzeugt, dass, wenn ich eine Aufgabe nach dem ersten Mal durchlesen nicht sofort lösen kann, sie nie lösen können würde.»	Betroffener
«Wer sich in einer Welt erlebt, die sich in einem unklaren Dunst befindet, wird sich auf unbewegte Objekte und Details fixieren, die genügend Farbe, Intensität oder Eindrücke vermitteln, um erkannt werden zu können.»	Betroffener
«Wenn man einen Menschen erkennen soll, dann muss man ihn auch von anderen Menschen unterscheiden können. Da ich Mühe hatte, mir Gesichter von Menschen ausserhalb der Familie einzuprägen, habe ich mich auf die Körpergrösse von Menschen spezialisiert, denn dann konnte ich via Körpergrösse die Menschen vonein- ander unterscheiden. »	Betroffener
«Für Menschen mit Autismus erfordern oft Kleinigkeiten eine monate- bis jahrelange innerliche Vorbereitung. Wie z.B. Folgendes: Wie stellt man jemandem eine Frage? Wie telefoniert man? Wie geht man zum Bäcker und bestellt Brot?»	Betroffener
«Wer sich mit Spezialinteressen beschäftigt, erlebt Selbst- wirksamkeit. Selbstwirksamkeit zu empfinden, ist überlebens- wichtig.»	Betroffener
«Gleich wahrnehmen tun all jene, die eine ähnliche Sozialisation durchlebten, ein ähnlich strukturiertes Gehirn haben, das ähnliche Verknüpfungen und Assoziationen macht.»	Betroffener
«Soziale Situationen kamen mir früher vor wie im Zeitraffer. Zeit zum Erkennen, was ablief, fehlte überwiegend.»	Betroffener

«Interesse am Umgang, am Austausch mit anderen Menschen hat man dann, wenn man diese mindestens 1 mal ohne Stress erlebt hat.»	Betroffener
«Ich habe den Eindruck, mir fehlt der Speicher für soziale Situationen im Gehirn. Immer wieder ist alles neu.»	Betroffener
«Warum fragt man mich, wie es im Museum gewesen ist, was ich alles gesehen habe und will dann nicht warten, bis ich alles aufgezählt habe?»	Betroffener
«Wer aus der Mimik des Anderen wenig Relevantes herauslesen kann, wird vermutlich keinen oder wenig Blickkontakt aufnehmen, denn wer tut schon etwas, was nichts nützt?»	Betroffener
«Spezialinteressen bieten Klarheit, Gesetzmässigkeit, Begriffe und Definitionen, die man verstehen, nutzen und über die man sprechen kann.»	Betroffener
Ich nehme Dich so an wie Du bist, du bist perfekt.	Betroffene
Ich nehme Dich so an wie Du bist, in Dir sehe ich keine Krankheit sondern nur den liebenswürdigen Mensch.	Betroffene
Schau dich selbst an, wie du mich ansiehst....und dann, frage dich warum du so schaust....	Mutter
..kann ich dir helfen? Ist dir nicht gut, du schaust so merkwürdig....	Mutter
Ich wünschte mir mehr mut menschen welche "anders" zu sein scheinen - direkt an zusprechen. Mehr mut seinr eigene unsicherheit zu thematisieren, sich damit auseinanderzusetzen.so kommen wir menschen uns wieder näher - in jeder form des "anders" seins.	Schulassistentz
Wo eine Türe zugeht, geht eine andere wieder auf	Psychiaterin