

21.12.2022



## Tipps für Weihnachten für autistische Menschen und ihre Familien

Weihnachten als Zeit der Freude und der festlichen Feier kann für manche autistischen Menschen schwierig sein.

Die folgende Liste mit „autismus-freundlichen“ Tipps für die Weihnachtszeit soll mit guter Planung und klarer Kommunikation zu einem angenehmen Weihnachtsfest beitragen.

## **Vorbereitungen**

Viele Menschen mit Autismus haben Schwierigkeiten mit Veränderungen. Planung und Vorbereitung können der Schlüssel sein für ein möglichst entspanntes Fest.

- Welche Dinge brauchen Sie, um gut durch die Weihnachtszeit zu kommen? Fühlen Sie sich nicht in Handlungsweisen gezwungen, nur um es so zu machen, wie andere es tun.
- Wann immer möglich, planen Sie Ihr Weihnachten im Voraus mit Ihrer Familie, Ihren Freunden und Ihrem Unterstützungssystem.
- Stellen Sie sicher, dass alle Bescheid wissen über Ihre Planung und dass Sie immer wissen, was und wann Sie etwas tun werden und wer wann dabei sein wird.
- Als hilfreiche Werkzeuge für die Planung bieten sich an: Kalender, Listen, Zeitpläne.
- Unterschiedliche Empfindungen von Sinneseindrücken können Stress auslösen. Denken Sie an Gehörschutz in Situationen, die zu einer Reizüberflutung führen könnten.
- Schaffen Sie sich einen ruhigen Ort für eine Verschnaufpause, wenn alles zu viel wird. Vielleicht einen komplett weihnachts-freien Raum.
- Planen Sie nicht nur für den 24. Dezember, sondern für die gesamte Zeit bis zum Ende des Jahres. Planen Sie Zeiten für Ihre Erholung ein.
- Besonders in diesem Jahr gilt: Geben Sie nur das Geld für Geschenke aus, das Sie sich leisten können. Halten Sie sich an Ihr Weihnachtsbudget.
- Wenn Sie Freunde und Familie besuchen, informieren Sie diese über alles, was den Besuch so stressfrei wie möglich machen kann. Zum Beispiel die Weihnachtsbeleuchtung ausschalten, vorher informieren was es zu essen geben wird, welche Aktivitäten geplant sind und wo es einen ruhigen Ort gibt, wo man sich zurückziehen kann.

*“Weihnachtsdüfte und Kerzen können sensorisch überwältigend sein und sollten beim Dekorieren vermieden werden. Blinkende Lichterketten können überwältigend sein“*

## **Zeitpläne**

Viele Menschen mit Autismus haben ein starkes Bedürfnis nach Routine. Wenn es Ihnen auch so geht, werden Sie vielleicht gerne:

- Ihren gewohnten Tagesablauf auch an den Weihnachtstagen beibehalten.
- Weihnachtsaktivitäten dosiert in Ihren gewohnten Tagesablauf einbauen, zum Beispiel das Schmücken oder das Einkaufen auf mehrere Tage verteilen.
- Haben Sie Ihren Zeitplan bei sich. Teilen Sie ihn mit anderen Menschen, falls das zum Verständnis beiträgt, warum Sie tun müssen, was Sie tun. Und wenn Änderungen an Ihrem Zeitplan notwendig werden, können Sie diese gleich eintragen.

## **Festschmuck**

- Planen Sie die am besten passende Ausschmückung für Sie und Ihr Zuhause, die Platzierung und die Anzahl (falls überhaupt geschmückt werden soll).
- Vermeiden Sie starke Weihnachtsgerüche oder Duftkerzen sowie flackernde Weihnachtslichter.
- Überlegen Sie, in Etappen zu schmücken: an einem Tag wird nur der Baum aufgestellt, am nächsten Tag wird nur der Baum geschmückt, am nächsten Tag wird der Rest geschmückt...
- Schaffen Sie Bereiche ohne jegliche Weihnachts-Dekoration.

*“Ich hänge meine Weihnachtskarten auf, die ich schätze für die guten Gedanken und Wünsche. Davon abgesehen habe ich keinen weiteren Weihnachtsschmuck.“*

## **Geschenke**

Auch Geschenke können überwältigend sein: die schiere Anzahl, die Verpackungen und das Auspacken; die unklaren Erwartungen, wie auf das Geschenk reagiert werden soll.

Sie könnten Ihrer Familie und Freunden vorher mitteilen, wie es gut für Sie wäre, zum Beispiel:

- Die Anzahl an Geschenken – erstellen Sie eine Wunschliste, teilen Sie Ihre Wünsche mit. Das nimmt auch das Überraschungsmoment – falls das schwierig für Sie ist.
- Teilen Sie mit, ob Ihre Geschenke eingepackt sein sollen oder nicht.

*“Im letzten Jahr hat mein Sohn sein Hauptgeschenk vorher ausgesucht. Als es geliefert wurde, hat er zuerst geprüft, ob es richtig ist, dann wurde es eingepackt. Er fühlte sich einfach besser damit und es würde eben keine Überraschung sein. So konnte er ruhig in den Tag starten.“*

© The National Autistic Society 2022

<https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/topics/leisure/christmas/tips>