

## Wie entscheide ich mich?

Die Entscheidung, ob ich mich aut, sollte ich sorgfältig abwägen. Viele Menschen machen damit gute Erfahrungen, weil sie danach offener mit ihrem Autismus umgehen können. Andere haben mit dieser Offenheit aber auch schlechte Erfahrungen gemacht. Den Schritt kann man nur selbst gehen und er ist abhängig von der konkreten Situation. Eine „Pro- und Contra-Liste“ kann bei der Entscheidung helfen.

### Weiterführende Informationen:

Attwood, T. (2012): Ein Leben mit dem Asperger-Syndrom, Stuttgart: Trias

Blodig, I. (2016): Hochfunktionale Autisten im Beruf, Paderborn: Junfermann

Preißmann, C. (2013): Psychotherapie und Beratung bei Menschen mit Asperger-Syndrom, Konzepte für eine erfolgreiche Behandlung aus Betroffenen- und Therapeutensicht, Stuttgart: Kohlhammer

Proft, J., Schoofs, T. u.a. (2017): Autismus im Beruf, Weinheim Basel: Beltz

Riedel, Andreas, Clausen, Jens (2016): Autismus-Spektrum-Störungen bei Erwachsenen, Köln: Psychiatrie Verlag

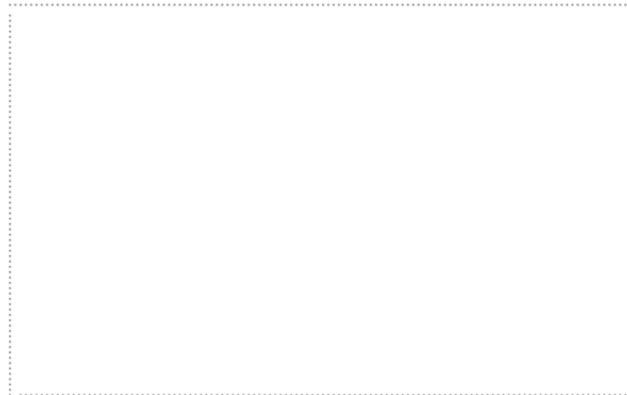
Schneider, K., Köneke, V. (2017): Warum manchmal ein Brett vorm Kopf klebt..., München: Reinhardt

Schuster, N. (2010): Colines Welt hat neue Rätsel, Stuttgart: Kohlhammer

Vogeley, K. (2016): Anders sein. Autismus-Spektrum-Störungen im Erwachsenenalter – Ein Ratgeber, Weinheim, Basel: Beltz



### Kontakt



### Herausgeber:

**autismus** Deutschland e.V.  
Bundesverband zur Förderung  
von Menschen mit Autismus,  
Rothenbaumchaussee 15, 20148 Hamburg,  
Tel. 0 40 / 5115604, Fax 0 40 / 5110813  
E-Mail: [info@autismus.de](mailto:info@autismus.de)  
Internet: [www.autimus.de](http://www.autimus.de)

Fotos: © Marie Maerz / Photocase.de, pflugler photo / Fotolia.com,  
fizkes / Fotolia.com

Layout/Gestaltung: Doris Busch Grafikdesign



## Auting bei hochfunktionalem Autismus

### Eine Information für Erwachsene im Autismus-Spektrum

Mit freundlicher Unterstützung  
durch die GlückSpirale



## Was ist Auting?

- Anderen Menschen erzählen, dass ich Autismus habe
- Anderen schildern, welche Stärken, aber auch welche Schwächen ich habe

## Welche Formen des Autings gibt es?

- Ich kann die Diagnose und was diese bedeutet anderen mitteilen
- Ich kann andere über meine Stärken, Schwächen, Vorlieben und Abneigungen informieren, ohne dabei den Begriff Autismus zu erwähnen

## Warum sich Auten?

- Damit andere mich besser verstehen
- Damit andere besser auf mich eingehen können
- Damit andere Rücksicht auf mich nehmen können
- Damit ich Anspruch auf bestimmte Hilfen habe (z. B. Nachteilsausgleiche im Studium)
- Ich kann anderen Menschen zeigen, wie sich mich unterstützen können

## In welchen Bezügen kann es sinnvoll sein, sich zu auten?

- In der Familie
- In der Partnerschaft
- In Freundschaften
- In der Ausbildung bzw. im Studium
- Am Arbeitsplatz
- Im Freizeitbereich (z. B. Hobbygruppen)
- Bei offiziellen Stellen wie Behörden, Krankenhäusern, Ärzten, Therapeuten etc.

## Was ist vorher zu bedenken?

Da ich beim Auting sehr persönliche Dinge über mich selbst preisgebe, sollte ich vorher sorgfältig überlegen, was ich mir davon verspreche. Dabei ist es besonders wichtig, zu entscheiden in welchen Bezügen und gegenüber welchen Personen es von Vorteil ist. Auch kann es sein, dass andere die Diagnose nicht kennen oder verstehen. Ich habe also keine Garantie, dass andere von sich aus Rücksicht nehmen und sich Situationen automatisch sofort verbessern. Manchmal muss ich dann öfter darüber sprechen und Fragen beantworten.

## Ein sensibler Bereich: Auting im Arbeitsfeld

### Wichtig

- Ich kann einen Kollegen der Schwerbehindertenvertretung meines Betriebes hinzuziehen
- Ich kann und sollte darauf hinweisen, dass die Gesprächsinhalte vertraulich sind
- Ich selber bestimme, an wen die Diagnose bzw. meine Probleme weitergeleitet werden

### Gründe, die dafürsprechen könnten:

- Ggf. Einladung zum Bewerbungsgespräch aufgrund einer festgestellten Schwerbehinderung
- Auskunft über Stärken, die mit dem Autismus verbunden sind
- Möglichkeit, individuelle Arbeitsbedingungen auszuhandeln (Pausen, Ansprechpartner, Einzelarbeitsplatz, sensorische Schutzmöglichkeiten, Freistellung bei Gruppenveranstaltungen etc.)
- Verständnis und Rücksicht durch Vorgesetzte und Kollegen

### Gründe, die dagegensprechen könnten:

- Vorurteile gegenüber Menschen mit Behinderung
- Kein Verständnis für die autismusbedingten Schwächen
- Neid und Missgunst der Kollegen
- Verfestigung des Außenseiterstatus
- Mobbing durch Kollegen



## Wie führe ich ein Auting-Gespräch in privaten Bezügen?

- Nur Personen informieren, zu denen ich Vertrauen habe, und die mich mögen
- Einen Zeitpunkt wählen, an dem mein Gesprächspartner Zeit hat und entspannter Stimmung ist
- Einen ruhigen Ort wählen, an dem wir uns beide wohlfühlen (z. B. beim Spaziergang)
- Mich auf das Gespräch vorbereiten (mir vorher passende Formulierungen notieren)
- Weiteres Informationsmaterial vorhalten
- Ein möglicher Gesprächseinstieg könnte z. B. sein: „Heute möchte ich dir etwas ganz Persönliches über mich erzählen...“