

DIE EMOTIONEN EINES AUTISTISCHEN ERWACHSENEN MANAGEN

NEURODIVERGENZ VERSTEHEN UND EMOTIONALES GLEICHGEWICHT FÖRDERN

Für Eltern, Partner, Angehörige und Nahestehende von autistischen Erwachsenen

Verstehen Sie Autismus im Erwachsenenalter und helfen Sie Ihrem Angehörigen, emotionales Gleichgewicht zu finden

Dauer : 1 Stunde	Module : 5 Module
Lektionen : 13 Lektionen	Zielgruppe : Angehörige autistischer Erwachsener
Format : 100 % online, asynchron	Anbieter : N° 11757351875
Zertifizierung : Qualiopi	Preis : Auf Anfrage

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Beschreibung der Schulung

Diese Online-Schulung ermöglicht es Ihnen, Autismus als Neurodivergenz und die spezifischen Herausforderungen des Erwachsenenlebens zu verstehen: das über Jahre angesammelte soziale Maskieren, autistischen Burnout, Alexithymie und das Management alltäglicher Verantwortlichkeiten. Sie lernen konkrete Strategien, um Auslöser zu identifizieren, effektive Regulierungstechniken umzusetzen und Ihrem Angehörigen zu helfen, seine Bedürfnisse in verschiedenen Lebensbereichen zu kommunizieren. Die Schulung kombiniert theoretisches Wissen mit praktischen Werkzeugen für den Alltag. Am Ende werden Sie in der Lage sein, Ihren autistischen Angehörigen in seinem emotionalen Gleichgewicht besser zu begleiten und Burnout vorzubeugen.

Modulübersicht

MODULE 1	Autismus im Erwachsenenalter verstehen	3 Lektionen
MODULE 2	Auslöser identifizieren & Übergriffe verhindern	3 Lektionen
MODULE 3	Regulierungstechniken für Erwachsene	4 Lektionen
MODULE 4	Eine geeignete Umgebung schaffen und seine Bedürfnisse kommunizieren	3 Lektionen
MODULE 5	Die JOE-Anwendung von DYNSEO	1 Lektion

Lernziele

Lernziele

- Autismus im Erwachsenenalter als Neurodivergenz verstehen
- Das Maskieren und dessen Kosten identifizieren
- Sensorische Besonderheiten und deren Auswirkungen erkennen
- Alexithymie und emotionale Intensität verstehen
- Anzeichen von autistischem Burnout erkennen
- Typische Auslöser im Alltag identifizieren
- Die Löffeltheorie für Energiemanagement anwenden
- Strategien für das Arbeitsumfeld entwickeln
- Techniken der sensorischen Regulierung beherrschen
- Kognitive Regulierungstechniken nutzen
- Meltdown und Shutdown verstehen und begleiten
- Eine angepasste häusliche Umgebung gestalten
- Dem Erwachsenen helfen, seine Bedürfnisse zu kommunizieren
- Ein Unterstützungsnetzwerk aufbauen

Allgemeine Informationen

Dauer	1 Stunde Online-Schulung
Zielgruppe	Eltern, Partner, Angehörige und Nahestehende von autistischen Erwachsenen
Voraussetzungen	Keine, Schulung für alle Erwachsenen zugänglich
Tarif	Auf Anfrage - Mehrwertsteuer nicht anwendbar (Artikel 261-4-4° des CGI)
Zertifizierung	Qualiopi - Teilnahmebescheinigung am Ende der Schulung
Organismus	DYNSEO - Tätigkeitserklärungsnummer: 11757351875

Lektion 1 - Lektion 1: Autismus, eine Neurodivergenz

- Autismus als neurologische Funktionsweise definieren, die anders ist, aber ebenso gültig
- Das Gefühl der ständigen Diskrepanz bei spät diagnostizierten Erwachsenen verstehen
- Das Maskieren und dessen enorme Kosten identifizieren: Erschöpfung, Angst, Identitätsverlust
- Die Erleichterung der Diagnose im Erwachsenenalter: sich selbst verstehen und akzeptieren

Lektion 2 - Lektion 2: Die sensorischen und emotionalen Besonderheiten bei Erwachsenen

- Sensorische Über- und Hypoempfindlichkeit im Erwachsenenleben erkennen
- Auswirkungen der sensorischen Überlastung auf die emotionale Regulierung verstehen
- Alexithymie: Schwierigkeit, eigene Emotionen zu identifizieren und zu benennen
- Emotionale Intensität und Latenzzeit bei autistischen Erwachsenen

Lektion 3 - Lektion 3: Der autistische Burnout und seine Anzeichen

- Definition und vielfältige Ursachen des autistischen Burnout verstehen
- Charakteristische Anzeichen erkennen: Fähigkeitenrückgang, Maskierungszusammenbruch
- Zunahme der Hypersensibilität und häufigere Meltdowns oder Shutdowns
- Notwendigkeit professioneller Unterstützung und drastischer Anforderungsreduzierung

Lektion 1 - Lektion 1: Typische Auslöser bei autistischen Erwachsenen

- Sensorische Überlastung als Hauptauslöser: Arbeitsumgebung, öffentliche Verkehrsmittel
- Längere soziale Interaktionen und deren kognitive Kosten verstehen
- Änderungen, Unvorhergesehenes und mentale Belastung als Stressquellen
- Mangel an Erholungszeit und Situationen von Ungerechtigkeit identifizieren

Lektion 2 - Lektion 2: Das Selbstbeobachtungswerkzeug

- Ein Beobachtungsjournal mit vier Elementen führen: Kontext, Körpersignale, Reaktion, Bedürfnis
- Physische Warnsignale als erste Indikatoren für steigende Belastung erkennen
- Muster nach einigen Wochen identifizieren: wiederkehrende Kontexte und tatsächliche Bedürfnisse
- Digitale Stimmungs-Tracking-Apps zur Unterstützung nutzen

Lektion 3 - Lektion 3: Die Präventionsstrategien für das Erwachsenenleben

- Arbeitsplatzanpassungen identifizieren: Einzelbüro, Homeoffice, flexible Zeiten, Lärmschutzkopfhörer
- Regelmäßige Pausen und Erholungszeit nach intensiven Aktivitäten einplanen
- Soziale Engagements nach verfügbarer Energie dosieren, Qualität über Quantität
- Häusliches Umfeld als sensorisches Heiligtum gestalten, Energiebudget ausgleichen

Lektion 1 - Lektion 1: Warnsignale erkennen

- Den Körper hören, um emotionale Zustände zu identifizieren trotz Alexithymie
- Physische Anzeichen: Spannung, Atmung, Temperatur, Kribbeln, Kopfschmerzen
- Verhaltenssignale: repetitive Bewegungen, Augenkontaktschwierigkeiten, Flucht drang
- Kognitive Signale: Wortfindung, geistige Verwirrung, Entscheidungsschwierigkeiten

Lektion 2 - Lektion 2: Die Techniken der sensorischen Regulierung

- Tiefer Druck: Kompressionskleidung, Gewichtsdecke, feste Selbstmassagen
- Bewegung zur Spannungsabbau: Schwingen, Gehen, Laufen, Tanzen
- Sensorische Objekte: Fidget Spinner, Knetball, Manipulationsschmuck, Knetmasse
- Sensorische Umgebung modulieren: Lärmschutzkopfhörer, getönte Brillen, beruhigende Düfte

Lektion 3 - Lektion 3: Die angepassten kognitiven und verhaltensbezogenen Techniken

- Atmungstechniken: quadratische Atmung, physiologische Seufzer, lange Ausatmung
- Im Voraus vorbereitetes Krisenskript für Überlastungsmomente nutzen
- Sich erlauben, Situationen vor dem Zusammenbruch zu verlassen

- Bewusste und vorübergehende Verschiebung intensiver Emotionen

Lektion 4 - Lektion 4: Der Meltdown und der Shutdown - verstehen und managen

- Meltdown verstehen: explosive Reaktion, kein absichtlicher Ausbruch, neurologischer Kurzschluss
- Während des Meltdown: Stimulationen minimieren, körperliche Sicherheit gewährleisten, nicht argumentieren
- Shutdown verstehen: Rückzug, Verstummen, schützende Dissoziation
- Nach dem Zusammenbruch: erhebliche Erholung notwendig, Selbstmitgefühl üben

MODULE 4

Eine geeignete Umgebung schaffen und seine Bedürfnisse kommunizieren

3 Lektionen

Lektion 1 - Lektion 1: Gestalten Sie Ihre Lebensumgebung

- Zuhause als sensorisches Heiligtum: sanfte Farben, dimmbare Beleuchtung, Ordnung
- Auditive Dimension: Geräusche reduzieren, Schalldämmung, ruhigen Rückzugsort schaffen
- Taktile und olfaktorische Dimension: geeignete Textilien, Geruchskontrolle
- Heimarbeitsplatz und Büropersonalisierung: dedizierter Raum, sensorische Werkzeuge

Lektion 2 - Lektion 2: Seine Bedürfnisse an die Umgebung kommunizieren

- Mit Angehörigen: Funktionsweise konkret und spezifisch erklären
- Am Arbeitsplatz: Anpassungen verlangen mit RQTH oder in beruflichen Bedürfnissen formuliert
- Anfragen schriftlich vorbereiten: klar formulieren, dokumentieren, auf Fakten stützen
- Mit Gesundheitsfachleuten: Anpassungen verlangen, Arzttermine schriftlich vorbereiten

Lektion 3 - Lektion 3: Ein Unterstützungsnetzwerk aufbauen

- Gemeinschaft autistischer Gleichaltrige: Verbände, Selbsthilfegruppen, Online-Communities
- Spezialisierte Fachleute: Psychologin, Psychiater, Ergotherapeut, die Erwachsenenautismus kennen
- Vertrauenswürdige Erwachsene im Umfeld identifizieren und Beziehungen pflegen
- Vorbereiteter Krisenplan: wen anrufen, wohin gehen, was tun in schwierigen Momenten

MODULE 5

Die JOE-Anwendung von DYNSEO

1 Lektion

Lektion 1 - Lektion 1: JOE, Ihr Gehirntainer

- Über 30 Spiele für Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Sprache, Logik, visuelle Wahrnehmung
- Beruhigende, klare Umgebung mit Vorhersehbarkeit und stabiler Struktur
- Mehrere Schwierigkeitsgrade, spielerischer Ansatz ohne Stress oder Timer
- Autonome Nutzung zu Hause oder Integration in professionelle Begleitung

Lehrmethoden

- 100 % Online-Schulung, zugänglich von Computer oder Tablet
- In eigenem Tempo lernen, ohne zeitliche Einschränkungen
- 5 progressive Module mit theoretischem Wissen und praktischen Werkzeugen
- Selbstbeobachtungsjournal, personalisiertes Krisenskript und Regulierungsstrategien
- Leitfaden zur Gestaltung des Alltagsumfelds
- Zugang zur JOE-App mit über 30 kognitiven Spielen
- Teilnahmebescheinigung am Ende der Schulung