

DIE EMOTIONEN EINES AUTISTISCHEN ERWACHSENEN MANAGEN

NEURODIVERGENZ VERSTEHEN UND SELBSTREGULATION ENTWICKELN

Eine Schulung für Angehörige und nahestehende Personen von autistischen Erwachsenen

Autismus im Erwachsenenalter verstehen, Burnout vorbeugen und wirksame Regulierungsstrategien entwickeln

Dauer : 3 Stunden	Module : 5 Module
Lektionen : 14 Lektionen	Zielgruppe : Eltern, Partner und Angehörige von autistischen Erwachsenen
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. Sie lernen, das über Jahre angesammelte soziale Maskieren, autistischen Burnout und Alexithymie zu erkennen. Durch konkrete, auf das Leben eines Erwachsenen zugeschnittene Strategien entwickeln Sie wirksame Regulierungstechniken. Sie werden in der Lage sein, Auslöser zu identifizieren, eine angepasste Umgebung zu gestalten und Ihrem Angehörigen zu helfen, seine Bedürfnisse in verschiedenen Lebensbereichen zu kommunizieren.

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 über Jahre angesammelte Maskieren und dessen Kosten identifizieren
- Die Anzeichen von autistischem Burnout beim Erwachsenen erkennen
- Typische Auslöser im beruflichen und sozialen Umfeld identifizieren
- Die Löffeltheorie anwenden, um Energie zu managen
- Techniken der sensorischen Regulierung für Erwachsene beherrschen
- Kognitive Techniken nutzen: Atmung, Krisenskript, Ausstieg aus der Situation
- Den Meltdown und Shutdown beim Erwachsenen verstehen und begleiten
- Eine angepasste häusliche Umgebung gestalten
- Dem Erwachsenen helfen, seine Bedürfnisse am Arbeitsplatz und in Beziehungen zu kommunizieren
- Isolation vorbeugen und ein Unterstützungsnetzwerk aufbauen

Allgemeine Informationen

Dauer	3 Stunden Schulung, aufgeteilt in 5 progressive Module
Zielgruppe	Eltern, Partner, Angehörige und Nahestehende von autistischen Erwachsenen

Voraussetzungen	Keine
Tarif	Auf Anfrage – Mehrwertsteuer nicht anwendbar (Artikel 261-4-4° des CGI)
Zertifizierung	Qualiopi – Teilnahmebescheinigung am Ende der Schulung
Organismus	DYNSEO – Aktivitätserklärungsnummer: 11757351875

MODULE 1

Autismus im Erwachsenenalter verstehen

3 Lektionen

Lektion 1 - Autismus, eine Neurodivergenz

- Autismus als neurologische Funktionsweise verstehen, die von der Norm abweicht aber ebenso gültig ist
- Das Gefühl der ständigen Diskrepanz und die erheblichen täglichen Anstrengungen erkennen
- Das Maskieren identifizieren: Strategien, um normal zu erscheinen, und deren enorme Kosten
- Die Erleichterung verstehen, die eine späte Diagnose im Erwachsenenalter bringen kann

Lektion 2 - Die sensorischen und emotionalen Besonderheiten bei Erwachsenen

- Sensorische Überempfindlichkeit im Erwachsenenleben erkennen: Büros, Verkehrsmittel, öffentliche Räume
- Hypoempfindlichkeit verstehen: die Suche nach intensiven Stimulationen als neurologisches Bedürfnis
- Alexithymie: die Schwierigkeit, eigene Emotionen zu identifizieren und zu benennen
- Emotionale Intensität und Latenzzeit: verzögerte Reaktionen auf Ereignisse verstehen

Lektion 3 - Der autistische Burnout und seine Anzeichen

- Autistischen Burnout als globalen Zusammenbruch des überlasteten Nervensystems definieren
- Die vielfältigen Ursachen identifizieren: jahrelanges Maskieren, sensorische Überlastung, fehlende Erholung
- Charakteristische Anzeichen erkennen: Rückgang der Fähigkeiten, Zusammenbruch der Maskierung, verstärkte Hypersensibilität
- Die Notwendigkeit drastischer Anpassungen und langer Erholungszeiten verstehen

MODULE 2

Auslöser identifizieren & Übergriffe verhindern

3 Lektionen

Lektion 1 - Typische Auslöser bei autistischen Erwachsenen

- Sensorische Überlastung als Hauptauslöser identifizieren: Arbeitsumgebung, öffentliche Verkehrsmittel, soziale Veranstaltungen
- Längere soziale Interaktionen als Quelle unsichtbarer Müdigkeit erkennen
- Den Stress durch Änderungen, Unvorhergesehenes und mentale Belastung verstehen
- Mangel an Erholungszeit als heimtückischen Auslöser identifizieren

Lektion 2 - Das Selbstbeobachtungswerkzeug

- Ein Beobachtungsjournal über mehrere Wochen führen: Kontext, Körpersignale, Reaktion, Bedürfnis
- Physische Warnsignale erkennen: Spannung, Herzrasen, Geistesnebel, Fluchtimpuls
- Wiederkehrende Muster identifizieren, um Auslöser vorherzusehen
- Digitale Stimmungs-Tracking-Apps als Hilfsmittel nutzen

Lektion 3 - Die Präventionsstrategien für das Erwachsenenleben

- Strategien für das berufliche Umfeld entwickeln: Einzelbüro, Homeoffice, flexible Arbeitszeiten, Lärmschutzkopfhörer
- Das soziale Leben dosieren: Engagements nach verfügbarer Energie planen, Qualität über Quantität priorisieren
- Das häusliche Umfeld als sensorisches Heiligtum gestalten: sanftes Licht, Ordnung, sichere Routinen
- Energie-Management-Ansatz anwenden: Aktivitäten nach ihren Energiekosten bewerten und ausgleichen

MODULE 3

Regulierungstechniken für Erwachsene

4 Lektionen

Lektion 1 - Warnsignale erkennen

- Den Körper hören statt zu versuchen, die Emotion zu benennen
- Physische Anzeichen der Anspannung identifizieren: Spannung in Kiefer, Schultern, Bauch, veränderte Atmung
- Verhaltenssignale beachten: Schaukeln, repetitive Bewegungen, Blickkontaktschwierigkeiten
- Eine persönliche Karte der Warnsignale erstellen, um früher eingreifen zu können

Lektion 2 - Die Techniken der sensorischen Regulierung

- Tiefen Druck anwenden: Kompressionskleidung, Gewichtsdecke, festes Drücken zur Aktivierung des parasympathischen Systems
- Bewegung nutzen: Schwingen, Gehen, Schaukeln zum Spannungsabbau
- Sensorische Objekte einsetzen: Fidget Spinner, Knetball, Manipulationsschmuck als legitime Regulierungswerkzeuge
- Die sensorische Umgebung modulieren: Lärmschutzkopfhörer, getönte Brillen, beruhigende Düfte, schützende Klangblase

Lektion 3 - Die angepassten kognitiven und verhaltensbezogenen Techniken

- Atemtechniken anwenden: quadratische Atmung, physiologische Seufzatemung, lange Ausatmung zur Aktivierung des parasympathischen Systems
- Ein im Voraus vorbereitetes Krisenskript nutzen: geschriebenes Protokoll für Momente der Überlastung
- Sich das Recht geben, eine Situation vor dem Zusammenbruch zu verlassen: vorbereitete Floskeln verwenden

- Bewusste und vorübergehende Verschiebung praktizieren: intensive Emotionen bewusst beiseite legen für spätere Verarbeitung

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

- Meltdown als neurologischen Kurzschluss verstehen: explosive Reaktion auf Überlastung, keine absichtliche Laune
- Während des Meltdowns helfen: Stimulationen reduzieren, körperliche Sicherheit gewährleisten, nicht argumentieren
- Shutdown erkennen: Rückzug, Stummheit, Erstarrung als schützende Dissoziation des Nervensystems
- Nach einem Zusammenbruch: zwingend erhebliche Erholungszeit gewähren, nicht zum normalen Ablauf zurückkehren

MODULE 4

Eine geeignete Umgebung schaffen und seine Bedürfnisse kommunizieren

3 Lektionen

Lektion 1 - Gestalten Sie Ihre Lebensumgebung

- Das Zuhause als sensorisches Heiligtum gestalten: sanfte Farben, dimmbare Beleuchtung, Ordnung, Lärmreduktion
- Alle sensorischen Dimensionen beachten: visuell, auditiv, taktil, olfaktiv
- Einen geeigneten Heimarbeitsplatz einrichten: dedizierter Raum, guter Stuhl, sensorische Werkzeuge in Reichweite
- Den Arbeitsplatz im Unternehmen personalisieren: Pflanze, vertraute Gegenstände, eigene Beleuchtung

Lektion 2 - Seine Bedürfnisse an die Umgebung kommunizieren

- Mit Angehörigen kommunizieren: seine Funktionsweise erklären, konkrete und spezifische Aussagen machen
- Am Arbeitsplatz kommunizieren: Recht auf Anpassungen bei RQTH nutzen, Anfragen in beruflichen Bedürfnissen formulieren
- Mit Gesundheitsfachleuten kommunizieren: seine Funktionsweise erklären, Anpassungen verlangen, Termine schriftlich vorbereiten
- Anfragen schriftlich vorbereiten: klar formulieren, auf Fakten und konkrete Lösungen stützen

Lektion 3 - Ein Unterstützungsnetzwerk aufbauen

- Gemeinschaft von autistischen Gleichaltrigen finden: Verbände, Selbsthilfegruppen, Online-Communities für echtes Verständnis
- Sich mit spezialisierten Fachleuten umgeben: Psychologen, Psychiater, Ergotherapeuten, die Erwachsenenautismus kennen
- Vertrauenswürdige Erwachsene im Umfeld identifizieren: Freunde, Familienangehörige, Kollegen, die ohne Urteil unterstützen
- Einen vorbereiteten Krisenplan erstellen: wen anrufen, wohin gehen, was tun in schwierigen Momenten

MODULE 5

Die JOE-Anwendung von DYNSEO

1 Lektion

Lektion 1 - JOE, Ihr Gehirntainer

- Über 30 Spiele zur Stimulierung von Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Sprache, Logik und visueller Wahrnehmung
- Beruhigende und vorhersehbare Umgebung: klare Oberflächen, einfache Anweisungen, konsistente Struktur
- Große Autonomie: allein nutzbar, in eigenem Tempo, ohne stressenden Timer, auf Tablet oder Smartphone
- Spielerischer und nicht stigmatisierender Ansatz mit beobachtbaren Ergebnissen über die Zeit

Lehrmethoden

- 100 % Online-Schulung, zugänglich von Ihrem Computer oder Tablet
- Sie lernen in Ihrem eigenen Tempo, wann immer Sie möchten, ohne zeitliche Einschränkungen
- Konkrete Werkzeuge: Selbstbeobachtungsjournal, personalisiertes Krisenskript, Strategien für das Berufsleben
- Bonus: Entdeckung der App JOE mit über 30 kognitiven Spielen zur Stärkung von Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Konzentration
- Attestation de fin de formation délivrée par DYNSEO, organisme certifié Qualiopi