

Guten Tag,

Bevor ich anfangen möchte, möchte ich sagen, dass ich erst vor drei Jahren nach Deutschland gezogen bin, und deshalb lerne ich immer noch die Sprache. Aus diesem Grund werde ich ständig aus meinen Notizen ablesen müssen und langsam sprechen. Ich könnte auch einige Fehler machen, deshalb entschuldige ich mich im Voraus.

Ich war auch immer in erster Linie jemand, der sich lieber schriftlich ausdrückt, mein ganzes Leben lang. Das Sprechen war immer eine Herausforderung, nicht durch den physischen Prozess an sich, sondern durch die Tatsache, dass mein Mund immer mit meinem Geist nicht synchron zu sein scheint.

Ich denke zu viele Dinge, zu schnell, die ganze Zeit. Das Schreiben erlaubt mir, alles, was in meinem Kopf vorgeht, zusammenhängend und besser zu organisieren. Mein Ziel heute ist es, meine Botschaft auf die klarste Art und Weise zu übermitteln.

Das Thema aber, das ich hier besprechen werde, ist ein sehr wichtiger Teil von mir selbst, so dass man sagen könnte, dass ich es fließend beherrsche. Ich werde über mein Leben als autistische Mutter sprechen und darüber, wie ich meine autistischen Kinder sehe und wie ich mit ihnen interagiere.

Meine Schilderung mag manchmal unkonventionell erscheinen, und ich beschreibe vielleicht Dinge, an die Sie alle gewöhnt sind, aber von einem Standpunkt aus, der Ihnen vielleicht ungewöhnlich oder sogar gegen Ihre Erwartungen erscheint.

Ich möchte auch klarstellen, dass meine hier beschriebenen Erfahrungen und Schlussfolgerungen meine persönlichen sind und nicht unbedingt die Erfahrungen jeder autistischen Mutter darstellen.

Mein Name ist Renata, und bei mir wurde 2016 das Asperger-Syndrom diagnostiziert. Ich habe drei Kinder, alle Autisten. Eine Teenagertochter, bei der ebenfalls Asperger diagnostiziert wurde, einen 7-jährigen Sohn, bei dem klassischer Autismus (diagnostiziert wurde), und einen 3-jährigen Sohn, bei dem atypischer Autismus diagnostiziert wurde.

Man könnte sagen, dass unsere Familie ein sehr gutes Beispiel dafür ist, warum Autismus als "Spektrum" bezeichnet wird.

Wir sind alle sehr unterschiedlich, und unsere autistischen Empfindlichkeiten und Herausforderungen variieren stark, sowohl in ihrem Auftreten als auch in ihrer Intensität, unabhängig von den Vorurteilen, die mit unseren spezifischen Diagnosen verbunden sind.

Innerhalb des Themas meiner heutigen Präsentation werde ich die folgenden Themen diskutieren:

- mein Werdegang
- was es für mich bedeutet, Mutter zu sein

- die Stärken und Herausforderungen des autistischen Mutterseins
- die Besonderheiten, eine autistische Mutter von autistischen Kindern zu sein

MEIN WERDEGANG

Ich wurde erst diagnostiziert, nachdem mein Sohn seine Diagnose bekam, wie es bei vielen autistischen Frauen passiert.

Das Verhalten meines Kindes war mir nicht so fremd, und als ich anfing, Autismus zu erforschen und mit anderen Autisten in Kontakt kam, wurde mir klar, dass es einen Namen für das gab, was ich als Erwachsener empfand, für den Grund, warum ich so anders war als meine Altersgenossen.

Meine Diagnose kam nur Monate nach seiner, gefolgt von der meiner anderen Kinder.

Aufzuwachsen ohne Diagnose, hatte einen großen Einfluss auf mein Leben, besonders auf meinen Wunsch, Mutter zu werden und auf das, was ich mir für meine zukünftigen Kinder wünschte. Aus diesem Grund möchte ich einige Punkte durchgehen, die damit zusammenhängen, um ein gutes Verständnis für meinen Hintergrund und meine Motivation zu vermitteln.

DAS SELTSAME KIND

Als ich aufwuchs, merkte ich, dass ich die Dinge ganz anders empfand und verstand als meine Altersgenossen.

In meinen ersten Jahren war es nicht so offensichtlich, da kleine Kinder normalerweise offen und einladend sind und sie erst noch die Regeln der Welt der Erwachsenen lernen. Kinder handeln nach Gefühl und Logik, und ich war genauso.

Als ich in die Teenagerzeit kam, brach alles zusammen. Ich reagierte immer noch mit Neugierde auf die Welt, versuchte Logik und Experimente, um sie zu verstehen.

Genau wie wir alle zuvor, nur dass die anderen es jetzt nicht mehr so machten. Sie hatten neue unausgesprochene Regeln, die sie lernen konnten, ich aber nicht. Damals wurde ich "das seltsame Kind".

DIE SOZIALEN REGELN

Diese neuen Regeln schienen aus heiterem Himmel zu kommen, und sie ergaben für mich keinen Sinn.

Plötzlich wurde von mir erwartet, Dinge zu sagen, die ich nicht meinte, Dinge zu sagen, deren Bedeutung das Gegenteil von dem war, was ich sagte, bestimmten Ritualen für die Interaktion mit anderen zu folgen und automatisch diese subtilen oder umgekehrten Bedeutungen zu verstehen, wenn man mit mir sprach... Ich war völlig verloren.

Ich habe zu lange gebraucht, um zu erkennen, dass ich es nicht richtig gemacht habe, aber die anderen haben es schnell genug erkannt. Und das führte mich zum ersten dunklen Moment meines Lebens.

MOBBING

Wir leben in einer Gesellschaft, in der Anderssein meist nicht akzeptiert wird. Das führt leider oft zu Spott, Ablehnung, Belästigung und sogar zu körperlicher Gewalt. Ich wurde schnell zur Zielscheibe von Mobbern, wie es bei Autisten oft der Fall ist.

Es war eine schreckliche Zeit in meinem Leben und hinterließ dauerhafte Narben auf meinem Selbstwertgefühl und meiner Fähigkeit, anderen zu vertrauen.

Mit der Zeit beschloss ich, etwas zu unternehmen, und ich tat es, indem ich jedes Buch über menschliche Interaktionen las, das ich finden konnte, um zu versuchen, die Regeln zu lernen und mich einzufügen.

Ich las Romane, Psychologiebücher, machte mir Notizen aus Filmen und TV-Serien. Ich habe aufgepasst, die ganze Zeit. So lernte ich, was von mir erwartet wurde, und begann, es in die Praxis umzusetzen.

MASKIEREN

Maskieren ist ein so bekanntes Konzept für jeden Autisten. Für uns bedeutet es, alle Arten der Interaktion und der sozialen Rituale zu lernen, die notwendig sind, um in der Gesellschaft akzeptiert und nicht verspottet oder ausgeschlossen zu werden.

Es bedeutet nicht, dass wir in irgendeiner Weise unehrlich sind, da unsere Motivation, mit anderen zu interagieren, von unseren wahren Emotionen herrührt und die Tatsache, dass wir all diese Schwierigkeiten durchmachen, nur um andere erreichen zu können, ist allein ein Beweis dafür.

Die Maskierung ist jedoch mit einem hohen Preis für uns verbunden, da sie sehr viel Energie erfordert und unser Selbstwertgefühl tief verletzt. Das ist eine klare Botschaft: "Wenn deine natürliche Art zu handeln oder zu denken so falsch ist, welchen Wert hast du dann als Person? ".

Ich habe mein ganzes Leben mit dieser Frage gelebt, die mich verfolgt hat, und erst nach der Diagnose konnte ich meine Erfahrung neu interpretieren und lernen, mich für das zu lieben, was ich war und wie ich war.

MUTTER ZU SEIN

Solange ich denken kann, wollte ich Mutter sein. Es war der Drang, sich um einen anderen Menschen zu kümmern, und das Verständnis, wie wichtig und großartig diese Aufgabe ist, das machte sie zu meinem ersten Ziel, wenn ich an meine Erwachsenenjahre dachte.

EIN NEUANFANG

All meine negativen Erfahrungen als Jugendliche haben meine Erwartungen und Ziele in Bezug auf die Mutterschaft stark beeinflusst. Ich sah es als einen neuen Anfang, eine neue Gelegenheit, die Dinge richtig zu beginnen. Nicht für mich, sondern für einen neuen Menschen, der auf diese Welt kommen würde, um geliebt und genährt zu werden. Es war für mich von größter Wichtigkeit, meinen Kindern Verständnis, Respekt und Unterstützung zu geben.

MICH SELBST FINDEN

Als mein erstes Kind geboren wurde, kam sofort der berühmte Löwenmutter Instinkt in mir zum Vorschein. Ich könnte für mein Kind sterben und würde alles tun, um seine Sicherheit zu garantieren.

Das machte mir klar, dass ich nur dann stark für meine Kinder sein konnte, wenn ich zuerst für mich selbst stark war. Ich musste an mich selbst glauben und mich wertschätzen. Also begann ich tief in mir zu suchen, um herauszufinden, wer ich wirklich war, was meine Stärken waren, was ich noch lernen musste.

Ich habe gelernt, mich selbst zu respektieren, meine Schwächen mit liebevollen Augen zu betrachten und mit Zärtlichkeit und Fürsorge an ihnen zu arbeiten. Dann konnte ich dasselbe für meine Kinder tun.

MEINEN GEFÜHLEN FREIEN LAUF LASSEN

Durch meine leidvollen Erfahrungen mit Mobbing legte ich mir eine dicke emotionale Hülle zu, die es mir nicht erlaubte, meine Gefühle zu zeigen, sie zu erleben. Ich war immer so unsicher und ängstlich, dass ich alles sehr tief verbarg, so dass niemand sie sehen konnte, nicht einmal ich selbst.

Als ich Mutter wurde und in Kontakt mit meinem Inneren kam, brachen all diese verborgenen Emotionen heraus und drangen in alle Aspekte meines Lebens ein. Es war beängstigend und überwältigend, aber es war die letzte Zutat, die ich brauchte, um die Aufgabe, Mutter zu sein, voll und ganz zu erfüllen, so wie ich es beabsichtigte.

HERAUSFORDERUNGEN, EINE AUTISTISCHE MUTTER ZU SEIN

Bevor ich über die spezifischen Herausforderungen einer autistischen Mutter spreche, möchte ich klarstellen, dass sich diese einfach von denen unterscheiden, denen jede Mutter gegenübersteht. Nicht schlechter oder besser, härter oder einfacher.

Die Tatsache, dass ich autistisch bin, macht mich nicht direkt zu einer weniger fähigen oder zu bemitleidenden Mutter.

SENSORISCHE UNTERSCHIEDE

Ein sehr häufiges Thema bei der Diskussion über Autismus sind die Unterschiede in unserer sensorischen Verarbeitung. Von der Überempfindlichkeit bis zur Unempfindlichkeit, von der Suche nach Reizen bis zum Vermeiden, empfinden wir die Welt um uns herum ganz anders als unsere neurotypischen Altersgenossen, seien es Kinder oder Erwachsene.

Das würde natürlich einige schwierige Situationen schaffen, besonders wenn wir Eltern und Kinder mit unterschiedlichen (oder noch schlimmer, entgegengesetzten) Empfindlichkeiten haben, die miteinander interagieren.

Eine Person kann sogar sowohl empfindlich als auch unempfindlich auf den gleichen Sinnesreiz reagieren, je nach den spezifischen Bedingungen, die sie umgeben, und das kann eine zusätzliche Herausforderung darstellen.

Als Erwachsener in diesen Situationen versuche ich immer, die Bedürfnisse meiner Kinder zu verstehen, während ich ihnen meine beibringe, damit wir einen Weg zusammenfinden, auf dem sich alle wohlfühlen können.

Zum Beispiel Berührung ist ein Reiz, der sehr unterschiedlich wahrgenommen wird in unserem Haushalt. Mein älterer Sohn hat gerne tiefen Körperkontakt, wenn er mit jemandem interagiert, den er mag, während seine Geschwister beide auf der sensiblen Seite stehen und normalerweise nicht allzu viel Kontakt genießen.

Ich befinde mich etwa in der Mitte - ich mag nicht viel Kontakt, aber suche ihn vor allem mit meinem Mann und meinen Kindern. So verbringe ich die meiste Zeit des Tages damit, mit meinem Sohn zu kuscheln, ihn zu küssen und zu umarmen, so viel er will, und wenn ich mit den anderen beiden zusammen bin, bleiben wir Seite an Seite und unternehmen gemeinsam Aktivitäten, indem wir einfach die Gesellschaft des anderen genießen.

EMOTIONALE REGULIERUNG

Autisten spüren alles, die ganze Zeit. Unsere größte Herausforderung besteht darin, dass wir äußere Reize nicht wie neurotypische Menschen blockieren können.

Wir haben gerade die Herausforderungen des Fühlens der Außenwelt diskutiert, wenn wir über die sensorische Verarbeitung sprechen, also werde ich jetzt auf die Gefühle eingehen, die von innen kommen: unsere Emotionen.

Genau wie bei der sensorischen Verarbeitung werden sich Autisten in der Regel entweder als Hyper- oder als Hypovariante darstellen. Entweder sehr emotional sein, was sich durch extreme emotionale Reaktionen und Zusammenbrüche zeigt, oder scheinbar emotionslos sein, was sich durch fehlende emotionale Reaktionen und Shutdowns zeigt.

Ich würde gerne jedes Szenario besprechen und wie sich das jeweils auf die Beziehung einer autistischen Mutter zu ihren Kindern auswirkt.

EXTREME EMOTIONEN

Wenn es um Elternschaft geht, kann es ein erstaunliches Gefühl sein, unsere Emotionen tief zu erleben, nur weil die Liebe und das Glück so intensiv sind! Aber auch negative Emotionen sind sehr real, und genau da stellen sich die Herausforderungen.

Unsere Emotionen zu managen, um Konflikte zu lösen, ist eine Herausforderung für jede Mutter, aber wenn eure Emotionen so stark sind, wird es eine sehr schwierige Aufgabe. Von unseren Emotionen in einer bestimmten Situation überwältigt zu werden, könnte zu zwei möglichen Szenarien führen:

Meltdowns

Ein Meltdown ist wie ein Schnellkochtopf, der zu lange auf dem Herd bleibt. Die Emotionen bauen sich bis zu dem Punkt auf, an dem sie einfach explodieren, und die Person fühlt ein extremes Maß an Verzweiflung und ist nicht in der Lage, rational zu denken, bis es vorbei ist.

Jeder Elternteil steht vor einer ähnlichen Situation, die wir gewöhnlich nur als "die Beherrschung verlieren" bezeichnen, aber der autistische Zusammenbruch ist tiefer und hinterlässt bei der Person noch länger emotionale Spuren. Danach fühlen wir uns völlig ausgelaugt und es dauert eine Weile, bis wir unsere Energie zurückgewinnen und uns wieder ganz fühlen können.

In diesen Fällen besteht die beste Strategie (wie bei jedem Autisten) also darin, zu lernen, körperliche Anzeichen eines nahenden Zusammenbruchs oder mögliche Auslöser, die vermieden werden können, zu erkennen und daran zu arbeiten, diese Situationen, wenn möglich, zu verhindern. Einen Partner zu haben, der anwesend und sich dessen bewusst ist, ist in diesen Situationen von großer Bedeutung.

Wenn ich zum Beispiel anfangs, mich überfordert zu fühlen, lasse ich normalerweise entweder meinen Mann oder meine Tochter wissen, dass es mir nicht gut geht und ziehe mich für einen Moment zurück. Manchmal ist es nicht möglich, aber es zu tun, wenn ich es kann, ist eine immense Hilfe für meine psychische Gesundheit.

Shutdown

Ein Shutdown ist eine weitere Reaktion auf extreme Emotionen oder übermäßige Reize, die sich aber in einer direkt entgegengesetzten Weise zu einem Meltdown manifestiert. Anstatt zu explodieren, implodieren wir.

Eine gute Analogie wäre ein elektrischer Kurzschluss. Bei einem Shutdown schaltet die emotionale Überwältigung einfach all unsere Emotionen und Energie aus. Wir fühlen uns plötzlich leer und lösen uns völlig von unserer Umgebung.

Shutdowns sind sehr heimtückisch, da sie keine Warnzeichen zeigen, die so leicht erkennbar sind wie ein Meltdown. Sie sind auch unglaublich schwer zu erkennen, so dass wir für längere Zeit ausgelaugt sind und, wenn sie zu lange unkontrolliert bleiben, sich zu einer Depression entwickeln können.

Auf den ersten Blick scheint ein Shutdown eine geringere Auswirkung zu haben als ein Meltdown, da wir nicht "explodieren". Ganz im Gegenteil, denn von einem Zusammenbruch erholt man sich schneller, und wenn es einer Mutter passiert, lässt es uns relativ schnell wieder zu unserem normalen Alltag zurückkehren.

Der Shutdown entzieht uns völlig unsere Energie und unseren Willen, und mit allem, was von einer Mutter verlangt wird, werden einfache tägliche Aufgaben zu einem Alptraum. Denken Sie an einen Athleten, der sich ein Bein bricht und keine Pause machen darf. In dieser Analogie wäre ein Meltdown eher mit starken Krämpfen mitten im Training zu vergleichen.

Die Erholung von einem Shutdown beinhaltet in der Regel eine Menge Selbstpflege, wie z.B. sich Zeit für seine speziellen Interessen zu nehmen, um sich wann immer möglich wieder aufzuladen. Es gibt keine einfachen Antworten in diesem Fall, da es keine für eine regelmäßige Depression gibt, die in der Art und Weise, wie man sich dabei fühlt, sehr ähnlich ist.

UNTERDRÜCKTE GEFÜHLE

Ein häufiges Profil von Autisten, das normalerweise bei Männern, aber auch bei Frauen auftritt, ist der "unemotionale" Typ. Dieser Begriff ist jedoch ein Irrtum, da es uns nicht an Emotionen mangelt, sondern wir nur schwer Zugang zu ihnen haben.

Dies kann vor allem aus zwei Gründen geschehen: entweder eine Schwierigkeit, sie zu erkennen, was uns wiederum den Zugang zu diesen Emotionen und deren Ausdruck erschwert, oder ein natürlicher Abwehrmechanismus unseres Geistes, der uns hilft, mit überwältigenden Gefühlen umzugehen.

Es ist ähnlich wie ein Shutdown, nur dass es in diesem Fall eine mildere Version ist, die als Barriere wirkt, im Gegensatz zu einer Reaktion auf sensorische und emotionale Überlastung. Ich möchte mich hier auf dieses Abwehrmechanismus-Szenario konzentrieren, da ich aus eigener Erfahrung darüber sprechen kann.

Wie ich bereits erwähnt habe, hatte ich in meinen frühen Jahren keinen Zugang zu meinen Gefühlen, was sich erst änderte, als ich heiratete und Mutter wurde. Damals wurde ich von

anderen als "Roboter" bezeichnet, man hat mir vorgeworfen, ich sei kalt und habe keine Emotionen.

Ich hatte sehr starke Emotionen, sie waren nur so tief vergraben, dass ich sie nicht erreichen konnte. Sie waren zu intensiv und verletzend, also hielt mein Verstand sie fern, um mich zu schützen.

Heutzutage würde mein Profil dem "extrem emotionalen" Typ entsprechen, und obwohl ich diese Veränderung als vorteilhaft sowohl für mein persönliches Wachstum als auch für meine Rolle als Mutter betrachte, kann ich mit Sicherheit sagen, dass ich mich heute viel verletzlicher und exponierter fühle, was oft erschreckend ist.

Es gibt eine Sicherheit im Profil der "unterdrückten Emotionen", besonders in einer Welt, in der es so leicht ist, missverstanden, beurteilt und gehasst zu werden.

Ein direktes Problem, das sich aus diesem Profil für eine Mutter ergeben kann, wäre die Schwierigkeit, ihrem Kind ihre Gefühle zu vermitteln, was sehr wichtig ist, damit das Kind sich sicher und unterstützt fühlt.

In diesem Fall wäre eine Lösung, die bewusste Anstrengung zu unternehmen, um Gefühle, die in jeder Situation erwartet werden, zu vermitteln und entsprechend Zuneigung zu zeigen. Das bedeutet nicht, dass sie unehrlich sind, es ist nur ein Weg, um Emotionen zu übermitteln, die für sie von Natur aus schwer zugänglich sind, wie es andere Menschen tun.

Eine autistische Mutter zu sein, bedeutet nicht nur innere Herausforderungen, die mit unserer Psyche und der Funktionsweise unseres Geistes zusammenhängen. Wir haben auch die Herausforderungen der Gesellschaft, wie sie uns sehen und was sie von uns erwarten.

Ich kann diese in zwei Hauptherausforderungen einteilen, die sich direkt gegenüberstehen:

RESPEKTIERT WERDEN

Wenn man Sie als Autist erkennt, würden viele von Ihnen Inkompetenz annehmen, was sich natürlich zu der Schlussfolgerung entwickelt, dass Sie nicht geeignet sind, Mutter zu sein.

Da die meisten leicht zugänglichen Informationen über Autismus veraltet und voller Vorurteile sind, haben viele Menschen den Eindruck, dass wir als Autisten nicht in der Lage sind, unsere Kinder zu lieben, und dass wir nicht in der Lage sein werden, für sie zu sorgen.

Das trifft absolut nicht zu. Alle autistischen Mütter, die ich kenne, sind, genau wie ich, unglaublich leidenschaftlich, wenn es um ihre Kinder geht und tun ihr Bestes, um ihnen die nötige Unterstützung zu geben, vor allem psychologisch.

Wir verdienen es, wie jede andere Mutter respektiert zu werden und gehört zu werden. Ich hatte das Glück, hier in Deutschland erstaunliche Menschen getroffen zu haben, die mich nicht nur respektiert haben, sondern auch mehr aus meinen Erfahrungen lernen wollten, mir

zuhörten und meine Meinung zu schätzen wussten. Dafür bin ich sehr dankbar. Dies sind besondere Menschen, die für immer meinen Respekt haben werden.

ALS AUTISTISCH ANERKANNT WERDEN

Wenn Menschen unsere Fähigkeit, Mutter zu sein, nicht beurteilen, weil wir autistisch sind, werden sie die Gültigkeit unserer Diagnose beurteilen. Das ist mir immer wieder passiert, als wir noch in Brasilien lebten.

Wenn Sie in der Lage sind, Ihre Emotionen und Bedürfnisse zu kommunizieren und als engagierte Mutter gesehen werden, würden viele Menschen annehmen, dass Sie nur neurotypisch sein können.

Das scheint kein großes Problem zu sein - obwohl die anderen nicht an Ihre Diagnose glauben, sind sie immer noch in der Lage, Sie zu respektieren, indem sie Sie als eine fähige Mutter sehen. Es ist jedoch ein großes Problem, wenn Ihre Kinder ebenfalls autistisch sind und Sie versuchen, sich für ihre Kinder einzusetzen.

Als autistische Mutter kann ich das Verhalten und die Bedürfnisse meiner Kinder in einer Weise verstehen, wie es kein neurotypischer Mensch könnte. Dies ist eine wertvolle Information für die Entscheidung, welche Wege unseren Kindern am besten helfen. Wenn wir nicht als autistisch erkannt werden, wird keine dieser Informationen berücksichtigt.

Um noch einmal über die guten Erfahrungen zu sprechen, die ich hier in Deutschland gemacht habe - es waren Interaktionen mit Fachleuten und Pädagogen, die mit meinen Kindern zu tun hatten, die sie aus meiner Perspektive lernen wollten.

Das hat uns sehr geholfen, Strategien zusammen zu entwickeln, um meinen Kindern zu helfen. Die Informationen, die ich den Pädagogen gab, halfen ihnen auch, meine Kinder besser zu verstehen, wodurch sich ihre Beziehung zu meinen Kindern verbessert hat.

STÄRKEN EINER AUTISTISCHEN MUTTER

Autistisch zu sein bedeutet nicht einfach eine Liste von Symptomen zu präsentieren, die uns von Nichtautisten unterscheidet. Es bedeutet in erster Linie, ein Gehirn zu haben, das in vielerlei Hinsicht anders arbeitet, das uns die Welt aus einer einzigartigen, von anderen nicht erlebten Perspektive sehen lässt.

Diese Fähigkeit, Dinge auf eine ungewöhnliche Weise zu sehen, verleiht uns nützliche Stärken, wie die Fähigkeit, Probleme zu lösen, die unlösbar schienen, und mühelos, neue Ideen zu entwickeln, die vorher nicht in Betracht gezogen wurden.

Wenn es darum geht, Mutter zu sein, haben diese Fähigkeiten einen großen Einfluss darauf, wie wir unsere Kinder erziehen und wie unsere Beziehung zu ihnen gestaltet wird. Ich werde nun über einige Möglichkeiten sprechen, wie unser Autismus unser Leben als Mutter und die Entwicklung unserer Kinder begünstigt.

ABWESENHEIT VON SOZIALEM DRUCK/ERWARTUNGEN

Da ich meine Neurologie voll in Anspruch genommen habe, distanzierte ich mich von den sozialen Erwartungen, die auf die neurotypische Denkweise zugeschnitten sind.

Mit sozial meine ich nicht den Wunsch nach menschlicher Interaktion. Autisten sind voll und ganz in der Lage, zu interagieren und die Gesellschaft anderer zu genießen, aber wir tun dies auf eine ganz andere Art und Weise, die auf den ersten Blick von Menschen mit anderer Psyche als "unsozial" angesehen wird.

Was ich hier mit sozialen Erwartungen und Druck meine, sind die sehr strengen Regeln, die uns die Gesellschaft auferlegt, die die Art und Weise bestimmen, wie wir mit der Welt und miteinander umgehen, und die definieren, was als akzeptabel oder sogar erfolgreich angesehen werden sollte.

Normalerweise haben Mütter klare Erwartungen, wie das Kind sich entwickeln soll, was es mögen soll und was seine Zukunft beinhalten muss (sei es eine erfolgreiche Karriere, eine Heirat, eigene Kinder zu haben und so weiter).

Ich will keine Erwartungen darüber schaffen, über die Art und Weise, wie meine Kinder sich ausdrücken, über ihre Vorlieben oder ihre zukünftigen Entscheidungen. Mein Ziel ist es, meine Kinder so zu erziehen, dass sie die beste Version ihrer selbst werden, und nicht eine Version von jemandem, den ich in meinem Kopf idealisiert hatte.

Ich habe nicht das Gefühl, dass ich das Recht habe, zu sagen, wer sie sind oder was immer sie mögen, sei falsch oder nicht gut genug. Standards erscheinen mir nicht sinnvoll, denn ich schaue auf die Menschen und sehe, dass jeder einzelne von uns einzigartig ist, würdig und in der Lage, sich auf seine Weise einzubringen.

Alles, was ich als Mutter möchte, ist diese Einzigartigkeit zu kultivieren, damit meine Kinder in Zukunft ihren Beitrag so leisten können, wie es für sie stimmig ist, und dies ist etwas, das ich nicht vorhersehen kann.

LOGISCHES DENKEN - AUS DER BEOBACHTUNG LERNEN

Neben der Fähigkeit, uns von sozialen Konstrukten zu lösen, haben wir Autisten den Vorteil, dass wir von Natur aus sehr aufmerksam sind und stark logisch denken. Dieser Hang zur Logik hilft uns, Situationen meist unvoreingenommen zu interpretieren.

Anstatt Situationen oder Verhaltensweisen mit denen anderer oder mit früheren Ereignissen zu vergleichen, neigen wir dazu, sie aus einer neuen Perspektive zu analysieren. Diese Fähigkeit ist entscheidend, um unsere wirklichen Kinder zu erkennen, im Gegensatz zu einem idealisierten Kind.

Wenn mein Kind zum Beispiel, Flatterbewegungen mit den Händen macht, vergleiche ich es nicht damit, wie andere Kinder in der gleichen Situation klatschen würden und nehme nicht an, dass das Flattern falsch ist. Ich beobachte, warum meine Kinder flattern, von der Situation bis hin zu ihren Äußerungen.

In diesem speziellen Fall ist es immer entweder Aufregung oder das Kind konzentriert sich gerade auf etwas sehr Interessantes. Ich beobachte auch, dass es als eine Art Auslösemechanismus für die extremen Emotionen, die sie empfinden, wirkt.

Mit all diesen Informationen kann ich verstehen, dass das Flattern ein sehr wichtiges Instrument zur emotionalen Regulierung ist und gleichzeitig ein Hinweis darauf, dass meine Kinder sehr glücklich und engagiert sind.

Es macht für mich keinen Sinn, es für falsch zu halten, nur weil die Mehrheit der Menschen sich in der gleichen Situation mit einer anderen Bewegung ausdrücken würde.

Wir hören immer wieder Leute sagen, dass Kinder nicht mit einem Handbuch kommen, und das ist wahr. Aber die größere Wahrheit ist, dass kein Handbuch wirklich effektiv wäre, da wir alle einzigartig sind.

Indem wir unsere Kinder ständig beobachten, ihre Aktionen und Reaktionen auf die Welt und andere, die Art und Weise, wie sie ihre eigenen Gefühle ausdrücken und wie sie ihre Persönlichkeit entwickeln, sind wir in der Lage, unser eigenes Handbuch zu schreiben, das der Natur des Kindes gerecht wird.

Mit der Zeit wird unser Verständnis für unsere Kinder so verfeinert, dass wir in der Lage sind, Konflikte schnell zu lösen und Situationen entsprechend den Notwendigkeiten anzupassen. Ich habe drei Kinder, und ich kann mit Sicherheit sagen, dass ich bei jedem Kind unterschiedliche Strategien benötige, um ihnen zu helfen, wenn sie mich brauchen.

Selbst unsere täglichen Interaktionen sind sehr unterschiedlich. Wie ich mit jedem Einzelnen von ihnen spreche, ihnen zuhöre, wie ich jeden Einzelnen umarme und küsse - das ist alles unterschiedlich, denn jedes hat seine eigenen, einzigartigen Reaktionen, Erwartungen und Bedürfnisse, die ich erfüllen möchte.

DIE AKZEPTANZ LEBEN

Die Diagnose Autismus führte zu einer Reise der Selbstentdeckung, die nicht nur zu meinem Wohlbefinden und verbessertem Selbstwertgefühl beitrug, sondern auch meine Interaktionen mit den Menschen um mich herum veränderte.

Ich schaue ständig auf mich selbst, analysiere und teile meine Entdeckungen meiner Familie mit. Dieses Wissen half mir, meine Gefühle und Bedürfnisse besser auszudrücken.

Kombiniert mit der Fähigkeit, auch meine Kinder zu beobachten und ihre Verhaltensweisen und Motivationen zu analysieren, konnte ich Parallelen zwischen unseren Bedürfnissen, wie wir sie ausdrücken, unseren Interaktionen und Reaktionen auf die Welt um uns herum aufspüren.

Das wurde schließlich zu einer Familienübung, da ich meine Gedanken immer mit ihnen teile, und das regt sie an, das gleiche zu tun. So versuchen wir als Familie ständig, uns selbst und einander zu verstehen. Wir lassen Beurteile beiseite und akzeptieren unsere Unterschiede mit Respekt und Verständnis. Jeder ist genauso würdig, jede Handlung hat eine Erklärung und jedes Problem eine Antwort.

Wir können sagen, dass wir wirklich die Akzeptanz leben, als Familie. Das macht unser Zuhause zu unserem sicheren Hafen, und es hilft unseren Kindern, mit Vertrauen, Liebe, Respekt und der Fähigkeit, andere zu respektieren, aufzuwachsen.

AUTISTISCHE MUTTER + AUTISTISCHE KINDER

Ich habe in den vorherigen Punkten über meine Interaktionen mit meinen autistischen Kindern gesprochen, aber ich wollte diesen Vortrag mit einigen sehr spezifischen Aspekten dessen, was es heißt, als Autistin Mutter zu sein und autistische Kinder zu haben, beenden.

DIE AUßENWELT ZU VERSTEHEN, GEMEINSAM

Wenn man neurotypische Eltern über ihre Kinder sprechen hört, erwähnen sie meist, wie sie die Welt ihres Kindes verstehen wollen. Nun, unsere Situation ist in dieser Hinsicht völlig anders, da wir in der gleichen Welt leben und versuchen, die äußere Welt zu verstehen, zusammen!

Die Verhaltensweisen und Beweggründe von Neurotypische Menschen und die Regeln der Gesellschaft sind mir in vielerlei Hinsicht auch nach fast 40 Jahren auf dieser Welt immer noch ein Rätsel.

Ich versuche ständig vorherzusagen, was man in jeder Situation von mir erwartet, ob das, was ich sage, verständlich ist, ob es jemanden in irgendeiner Weise beleidigt, ob es nach ihren Regeln angemessen ist. Es ist ein Leben in ständiger Angst, immer mit der Befürchtung, dass etwas schiefgehen könnte.

Da die Regeln und Erwartungen der Gesellschaft eng auf die neurotypische Psyche zugeschnitten sind, fühlen wir neurodivergenten Menschen uns am Ende alle als Außenseiter, die ständig versuchen, mit anderen gleichzuziehen.

Es ist dem Gefühl, ein Ausländer zu sein, sehr ähnlich. Andere Gewohnheiten zu haben, eine andere Sprache zu sprechen, verzweifelt zu versuchen, Teil der Gruppe zu sein, ohne genau zu verstehen, wie es funktioniert.

Auch meine Kinder sind Ausländer in dieser neurotypischen Welt. All ihre Verwirrung, ihre Fehlritte, sind die gleichen wie meine. Wenn ich sehe, wie sie kämpfen, weiß ich genau, wie es sich anfühlt, denn ich habe in dem Alter dasselbe erlebt und bin nach all den Jahren immer noch nicht so weit.

TIEFGREIFENDE VERBINDUNG

Es ist schwierig, das in Worte zu fassen, aber ich werde mein Bestes geben. Wenn zwei autistische Menschen eine Beziehung haben, sei es eine romantische, familiäre oder sogar eine Freundschaft, gibt es eine Art von Verbindung, die nicht von einem bewussten Ort kommt. Wir fühlen einander, bevor wir überhaupt die Gelegenheit haben miteinander zu reden.

Stellen Sie sich vor, wie ein Radio funktioniert: Manchmal bekommt man eine Frequenz, die nicht so klar ist, aber wenn man den Regler vorsichtig einstellt, wird es leichter zu verstehen und es könnte entweder ein Lied sein, das Ihnen nicht besonders gefällt, oder eines, das Sie wirklich mögen (sogar Ihr Lieblingslied!), aber um den Klang klar zu halten, müssen Sie weiter an diesem Regler drehen - das würde unserer Beziehung zu einer neurotypischen Person entsprechen.

Stellen Sie sich nun eine Frequenz vor, die sofort kristallklar ist, ohne dass es eine Anstrengung erfordert, sie zu finden oder eingeschaltet zu lassen. Auch hier kann man das Lied mögen oder nicht, aber es ist sofort verständlich und klingt von Anfang an perfekt - so würde es sich anfühlen, einen anderen Autisten zu treffen.

Ich habe Freunde aus jeder Psyche, und ich bin nicht hier, um zu sagen, dass einer besser oder schlechter ist, denn ich liebe sie alle, von ganzem Herzen. Der Unterschied zu meinen autistischen Freunden ist, wie schnell wir uns emotional verbunden haben und wie einfach es ist, mit ihnen über alles zu reden, weil wir uns einfach "verstehen".

Wir verhalten uns einfach ganz authentisch, und wenn wir einander nicht verstehen, brauchen wir nur ehrlich zu sein und ein wenig mehr zu erklären, und das Verständnis wird kommen. Es fühlt sich einfach mühelos an. Die Tatsache, dass wir oft die gleichen Kämpfe ausfechten und Erfahrungen teilen, hilft auch enorm, unsere anfängliche Bindung zu stärken.

Eine Bindung zwischen einem Elternteil und seinem Kind ist bereits die stärkste Bindung, die wir uns vorstellen können, also stellen Sie sich das kombiniert vor, mit dem, was ich gerade erklärt habe. Die Bindung zwischen einer autistischen Mutter und einem autistischen Kind ist sehr eng und sehr intensiv.

Um auf die Radio-Analogie zurückzukommen: in diesem Fall wäre Ihr Lieblingslied ständig in kristallklarer Perfektion abgespielt und alle anderen Geräusche um Sie herum stumm geschaltet. Die Welt fühlt sich oft verwirrend, oft beängstigend an, aber wenn meine Kinder in der Nähe sind, fühlt sich alles richtig an.

MEIN GRÖßTES ZIEL UND MEINE GRÖßTE SORGE ALS MUTTER

SCHÜTZEN VS. INTEGRATION

Eines der größten Dilemmas der Elternschaft ist es, wie man dafür sorgt, dass sein Kind sicher ist, während man es gleichzeitig darauf vorbereitet, sich der Welt zu stellen, und seine eigenen Entscheidungen zu treffen.

Unabhängig von der Psyche ist es für jeden Elternteil schwer diese Balance zu finden. Eine Mutter von autistischen Kindern zu sein, kombiniert mit meinem autistischen Hintergrund, bringt jedoch eine ganz neue Perspektive in dieses Dilemma.

Aus meiner eigenen Erfahrung weiß ich, dass autistische Kinder viel anfälliger für Mobbing sind. Außerdem fühlen sie sich oft emotional ausgelaugt und körperlich erschöpft, weil sie ständig versuchen, andere zu verstehen und die Reize der Welt zu verarbeiten, während sie normalerweise nicht in der Lage sind, diese Gefühle auszudrücken.

Ich muss die Reaktionen meiner Kinder ständig beobachten, um diese Situationen zu erkennen und ihnen so schnell wie möglich zu helfen. Ich muss auch ihr Selbstwertgefühl und ihre autistische Identität schützen.

Es ist sehr leicht für uns, zu denken, dass wir weniger wertvoll seien, nur weil wir anders sind. Es ist eine Spirale, die schnell außer Kontrolle gerät, Depressionen verursacht, unser Urteilsvermögen trübt (wenn wir anfangen, unsere Instinkte zu ignorieren) und uns noch anfälliger für Mobbing oder Missbrauch macht.

Ich muss meine Kinder vor Menschen schützen, die sie fürchten und verurteilen werden, nur weil sie anders sind. Es ist leicht, in die Kategorie "überevorsichtige Mutter" zu fallen, denn all das ist wirklich beängstigend.

Es versteht sich aber von selbst, dass es äußerst wichtig ist, unseren Kindern zu ermöglichen, Teil der Welt zu sein, mit anderen zu interagieren und vielleicht sogar in Zukunft unabhängig zu sein. Auch hier haben wir ein einzigartiges Problem.

Meine Kinder sind begierig darauf, die Welt und die Menschen um sie herum kennenzulernen, aber das Problem ist, dass andere dieses Interesse normalerweise nicht teilen. Wir hören oft davon, dass Autisten die menschliche Interaktion nicht mögen, aber Tatsache ist, dass wir fast jedes Mal, wenn wir versuchen, es zu tun, sofort weggedrängt werden.

Eine falsche Aktion, ein falsches Wort, zu langsam oder zu schnell zu reagieren... Alles, was die Tatsache verrät, dass wir anders sind, führt dazu, dass die Menschen uns meiden und ablehnen.

Ich muss ein immer aufmerksamer Wächter sein, der jede einzelne Interaktion beobachtet und jede Umgebung, der meine Kinder ausgesetzt sind, analysiert. Auf diese Weise kann ich sie nach und nach in die Welt entlassen, aber es lässt mir keine Ruhe.

Und wenn sie erwachsen sind, was wird es dann sein? Ich kann nicht zählen, wie viele schlaflose Nächte ich hatte, während ich mir die Gefahren ausmalte.

Und so setze ich mich für meine Kinder ein, für mich selbst, für alle Autisten, oder für jeden, der als "anders" bezeichnet wird. Die Lösung der meisten unserer Probleme wird einfach mit Verständnis, Mitgefühl und Respekt erreicht.

Sie würden es uns ermöglichen, eine Welt zu erschaffen, in der die Unterschiede der einzelnen Menschen nicht nur respektiert, sondern geschätzt und bei der Gestaltung unserer Welt und der Schaffung von Möglichkeiten zur Interaktion miteinander berücksichtigt werden.

Ich danke Ihnen allen, dass Sie sich die Zeit genommen haben, mich anzuhören. Ich bin sehr dankbar für diese Gelegenheit und fühle mich geehrt durch Ihre Aufmerksamkeit.

Obrigada.