

# Diagnose: Neurodivergent

Die Diagnostik von Neurodivergenzen ist relativ jung, komplex und langwierig. Zu oft erhalten Menschen keine oder die falsche Diagnose und wenn doch, haben sie nach der Diagnose mit Vorurteilen zu kämpfen.

Verständlich also, dass viele Menschen mit Verdacht auf Neurodivergenz nie korrekt abgeklärt wurden.

Doch der Leidensdruck ist echt.

Viele neurodivergente Menschen haben jeden Tag zu kämpfen, ohne zu wissen womit – ihnen fehlt die (richtige) Diagnose, das Stichwort, der Suchbegriff hinter dem sich die ersehnte Hilfe verbirgt.

Hier sind einige Gedanken zur umstrittenen Frage: Diagnose oder nicht?

## Nicht-Diagnosen

Damit eine Diagnose – zum Beispiel auf Autismus – im Kindesalter gemacht werden kann, müssen mehrere Dinge zusammenkommen:

Eine erwachsene Person, oft eine Lehrerin, muss einen Verdacht äußern. Dazu ist einiges an Fachwissen und Zeit notwendig. So werden Neurodivergenzen in der Schule oft nicht erkannt, weil die Lehrperson eine Diagnose aufgrund von mangelndem Wissen oder oberflächlichen Kriterien ausschließt:

«Aber er schaut mir in die Augen. – Das ist kein Autismus.»

«Im Freispiel ist sie immer ganz ruhig und konzentriert. – Das ist kein ADHS.»

Hegt die Lehrperson allerdings einen Verdacht, muss sie diesen gegenüber den Eltern äußern und eine Abklärung empfehlen. Folgen die Eltern dieser Empfehlung nicht, wird es auch keine Diagnose geben:

«Zu Hause spricht sie in normaler Lautstärke. – Unsere Tochter ist keine Autistin.»

«Zu Hause stürzt Robin sehr selten. – Robin hat keine Dyspraxie.»

Manchmal kommen von Eltern auch Ausreden wie:

«Rechtschreibung ist heute gar nicht mehr wichtig. – Mein Kind hat keine Legasthenie.»

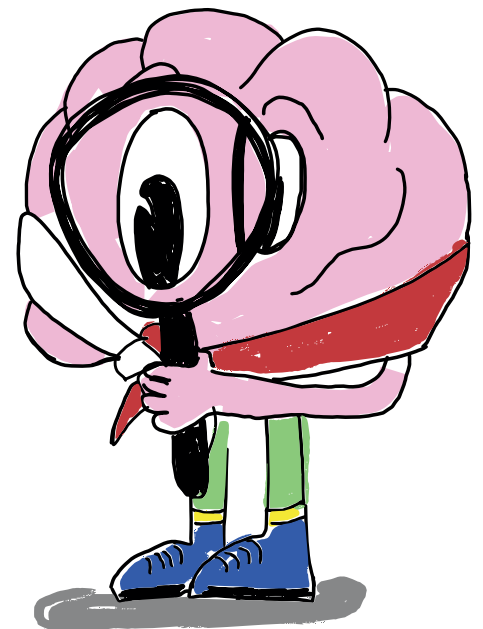
«Sie kann besser rechnen als ich! – Meine Tochter hat keine Dyskalkulie.»

Dabei muss beachtet werden, dass es für Eltern aufgrund von Stigmatisierung und Vorurteilen oft schwierig sein kann, zu akzeptieren, dass ihr Kind «anders» sein soll. Das hilft dem Kind nicht, ist aber aufgrund der hohen Emotionalität verständlich.

Die Eltern fürchten sich vor der Schublade «ADHS». Leider übersehen sie oft, dass es auch Schubladen wie «dumm», «unzuverlässig» und «seltsam» gibt, in die ein Kind auch ohne Diagnose gesteckt werden kann.

Erst wenn die Eltern zustimmen, oder die Person erwachsen ist, kann eine Abklärung durchgeführt werden. Und dabei ist dann zu hoffen, dass sich die Ärztin oder der Arzt genug mit der Thematik auskennt, um eine Diagnose zu stellen oder an eine Fachperson zu verweisen. Leider kommt es auch vor, dass medizinisches Fachpersonal aufgrund mangelnder Information oder Vorurteilen eine Diagnose fälschlicherweise ablehnt.

Im Diagnoseprozess gibt es also sehr viele Momente, in denen eine berechtigte Diagnose aus irgendeinem Grund nicht gestellt wird. Folglich ist es nicht überraschend, dass viele Personen erst im Erwachsenenalter, nach einem möglicherweise langen Leidensweg, herausfinden, was mit ihnen «nicht stimmt».



## Selbstdiagnosen

Oberflächliche Selbst-Diagnosen (oft auf Social Media) sind auf zwei Arten problematisch:

Zum einen können sie zur Ansicht führen

«Alle sind ein bisschen autistisch» oder  
«Jeder hat ein bisschen OCD.».

Dies verharmlost oft den Leidensdruck tatsächlich betroffener Menschen und verringert Empathie und Verständnis von Nichtbetroffenen.

Zum anderen wird diese oft oberflächliche Betrachtung von Neurodivergenzen in den Sozialen Medien dem täglichen Kampf von Betroffenen nicht gerecht.

Wenn Leute auf Social Media fast schon damit angeben, dass sie neurodivergent sind, oder in einem 30-Sekunden-Video eine ADHS-Diagnose stellen, führt das eventuell dazu, dass sich einzelne Personen, auf der Suche nach Antworten, einreden, dass sie neurodivergent sind oder es sein wollen. Dies kann als selbsterfüllende Prophezeiung schliesslich zu Problemen führen, die die betreffende Person ohne diese unseriöse Selbstdiagnose nie gehabt hätte.

Die Reflexion eigener Schwierigkeiten und Stärken ist grundsätzlich etwas Gutes.

Gelegentlichen Beobachtungen wie:

«Ich vergesse halt viel.»

«Ich kann mich oft nicht motivieren etwas zu tun, wozu ich keine Lust habe.»

«Ich bin oft ungeschickt.»

«Ich fühle mich in einer lauten Umgebung oft unwohl.»

«Ich möchte nicht ungefragt berührt werden.»

sind jedoch isoliert betrachtet keine Grundlage für eine seriöse Diagnose.

Bei hohem Leidensdruck kann ich mir meinen Verdacht von Fachpersonen bestätigen lassen.

Dabei muss ich mir allerdings bewusst sein, dass die Diagnose nur der erste Schritt ist. Mit dem Wissen um meine Neurodivergenz, kann ich nun die Verantwortung zu übernehmen und mir Werkzeuge und Strategien zu suchen, mit denen es mir gelingt mit meinem Hirn zusammenzuarbeiten. Dies kann alleine oder mithilfe von Fachpersonen geschehen.

## Diagnose hin oder her

Es kann sein, dass ich im Alltag mit bestimmten Schwierigkeiten hadere, die zu bestimmten Formen von Neurodivergenz passen würden, doch mir fehlt eine Diagnose.

∞ Ich wurde in der Kindheit nie richtig diagnostiziert, weil die Erwachsenen (Lehrer:innen, Eltern, ...) dachten, dass keine Abklärung notwendig sei.

∞ Ich habe mich nie um eine seriöse Diagnose bemüht. – Eine solche Diagnose ist langwierig und kostet viel Zeit und evtl. Geld.

∞ Ich war bei Fachpersonen, habe aber einen negativen Befund erhalten. Was heisst, es wurde keine Neurodivergenz festgestellt.

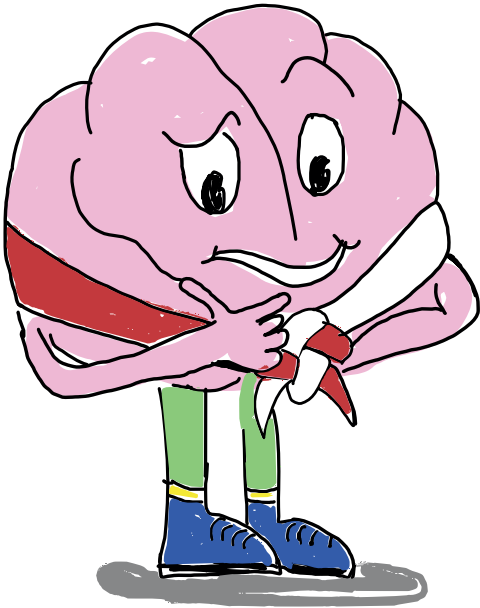
Eine negative ADHS-Diagnose bedeutet lediglich, dass ich (wahrscheinlich) kein ADHS habe. Sie schliesst a) nicht automatisch andere Formen von Neurodivergenz aus. Und b) bedeutet das nicht, dass ich mir den Leidensdruck und die Schwierigkeiten im Alltag nur einbilde, oder mir einfach «mehr Mühe» geben muss.

Mit oder ohne Diagnose: Es hindert mich niemand daran Tipps und Tricks für neurodivergente Menschen auszuprobieren. Viele Hilfestellungen für neurodivergente Menschen, können auch neurotypischen Menschen helfen. Alle Hirne profitieren davon, wenn Aufgaben besser strukturiert sind, und mehr Ordnung um und in uns herrscht.

Die Stempel ADHS, Dyskalkulie, Autismus, etc. sind schliesslich nicht die Lösung der Probleme. Nach einer Diagnose beginnen erst die Suche nach Hilfe und das Ausprobieren von Tricks. Dabei sind viel Trial-and-Error und ein langer Atem nötig. Seine Neurodivergenz nach der Diagnose «in den Griff» zu bekommen, ist ein mehrjähriger, aufwändiger, mal frustrierender, mal erfreulicher Prozess, der ein Leben lang andauert.



# Exekutive Funktionen (EF)



Exekutive Funktionen (EF) sind Fähigkeiten des Gehirns. Sie sind im Alltag unverzichtbar für eine eigenständige Lebensführung. EF ermöglichen uns, unser Verhalten, unser Denken, unsere Emotionen und unsere Aufmerksamkeit bewusst und der Situation angepasst zu steuern.

In neurodivergenten Gehirnen sind die EF zum Teil beeinträchtigt. Dabei sind bei jeder Person verschiedene Funktionen unterschiedlich stark beeinträchtigt und manche vielleicht gar nicht.

Besonderes Training, Unterstützung von aussen oder erlernte Tricks können dabei helfen Ziele zu erreichen. Solche Tricks können auch für neurotypische Gehirne nützlich sein.



## Handlungsabläufe planen

Handlungen, sowohl einfache als auch komplexere, erfordern immer Planung – unbewusst oder bewusst. Der Planungsprozess kann in verschiedene Teilschritte aufgeteilt werden:

- ∞ **Ziele setzen,**
- ∞ **zielgerichtetes Beginnen,**
- ∞ **Koordinieren und Sequenzieren von Handlungen**

### Beispiel 1: Unmittelbare Handlung

*Wir sind im Lager. Wir möchten Sirup an unsere Wölfi verteilen. Meine Mitleiterin fordert mich auf, ihr aus der Küche einen Löffel zu besorgen.*

**Ziel:** Den Löffel holen und meiner Mitleiterin bringen.

**Zielgerichtetes Beginnen:** Situation erfassen: Welche Art von Löffel wird gebraucht? → Suppenlöffel oder ähnliches, um Sirup in Becher zu füllen. Sofort losgehen. → Aufschub führt dazu, dass die Wölfi allenfalls die Geduld verlieren und sich das Programm verzögert.

**Handlungssequenz:** Zum Heim gehen; die Schuhe ausziehen; in die Küche gehen; die richtige Schublade finden; entscheiden, welcher Löffel für meine Mitleiterin am nützlichsten sein wird; Schublade schliessen; Küche verlassen; Schuhe anziehen; zu meiner Mitleiterin gehen und ihr den Löffel geben.

### Beispiel 2: Längerfristige Handlung

**Ziel:** Bis zur Deadline einen Sportblock schreiben.

**Zielgerichtetes Beginnen:** In der Agenda prüfen, wann Zeitfester zur Verfügung stehen. Kriterien: in den gewählten Zeitfenstern steht genügend Zeit und Energie zur Verfügung; die Wahl der Zeitfenster erlaubt es die Handlungssequenz vor der Deadline abzuschliessen.

**Handlungssequenz:** Zeit für das Schreiben einplanen (Allenfalls einen Höcktermin abmachen); mich während der eingeplanten Zeit hinsetzen und mit der Blockplanung beginnen (Ideensammlung, Block schreiben, Sicherheitskonzept, Materialliste, ...); Block für andere verständlich aufschreiben; anderen Leiter:innen Zugang zum Block ermöglichen (z.B. im eCamp); Rückmeldungen einholen; Block überarbeiten.

## Handlungsabläufe – Hindernisse erkennen und Prioritäten setzen

Mit zunehmender Erfahrung ist es möglich diese Liste um zwei Funktionen zu erweitern:

### ∞ Einkalkulieren von «Hindernissen» auf dem Weg dahin

«Hindernisse» können unterschiedlich aussehen: fehlende Ausrüstung; zu wenig Zeit; zu wenig Erfahrung; kein Platz; kein Zugang; eigene Ablenkbarkeit; fehlende Motivation; Personen, auf deren Unterstützung ich angewiesen bin; Personen, die sich mir in den Weg stellen;...

Solche Hindernisse» sind natürlich. Sie zu kennen und schon bei der Planung der Handlung zu berücksichtigen ist eine Fähigkeit für Fortgeschrittene.

### ∞ Prioritäten setzen

Sollen mehrere Aufgaben nacheinander erledigt werden, muss entschieden werden, welche Aufgabe zuerst angegangen wird. Es gibt einige Modelle, wie zum Beispiel die Eisenhower-Matrix, oder die ABC-Methode wo Aufgaben nach «Dringlichkeit» bzw. «Wichtigkeit» sortiert werden.

## Arbeitsgedächtnis

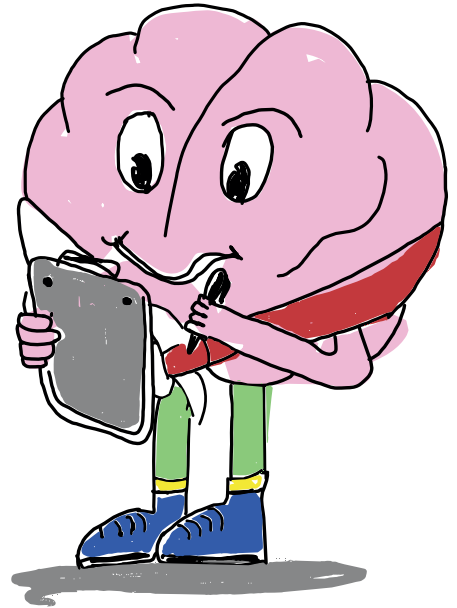
Im Arbeitsgedächtnis speichern wir Informationen, die wir gerade im Moment benötigen.

Wenn mir also jemand sagt: «Schreib bitte <Packpapier> auf die Materialliste.» Muss ich mir «Packpapier» merken, bis ich die Materialliste vor mir habe, damit ich es eintragen kann.

Die Informations-Slots im Arbeitsgedächtnis sind sehr begrenzt. Oft ist eine Anweisung mit drei Informationen schon an der oberen Grenze.

*«Geht bitte alle in den Schlag (1). Holt dort euren Rucksack (2) und packt (3) folgende Dinge ein: Regenjacke (4), Sonnenhut (5), Sackgeld (6), ...»*

Wenn nur drei Informationen gespeichert werden können, ist es praktisch nicht möglich, eine solche Handlungssequenz ohne Hilfsmittel vollständig und in einer nützlichen Frist auszuführen.



## Selbstkontrolle

### ∞ Impulskontrolle

### ∞ Emotionsregulation

### ∞ bewusste Aufmerksamkeitssteuerung

Typische Situation: Ich will einen Termin in meinen Kalender eintragen und nehme dazu das Handy in die Hand.

Nachdem ich drei Nachrichten beantwortet, meine Mails gecheckt und fünf Minuten durch Social Media gescrollt habe, fällt mir ein, dass ich eigentlich gar nicht auf Instagram landen wollte, weiss aber nicht mehr, wozu ich das Handy in die Hand genommen habe. Dies ist besonders unangenehm, wenn es am Höck passiert, und mein Mitleiter auffordert: «Kannst du bitte das Handy weglegen und zuhören?»

## Umsetzung und Reflexion

### ∞ motorische Umsetzung

### ∞ Beobachtung der Handlungsergebnisse und Selbstkorrektur.

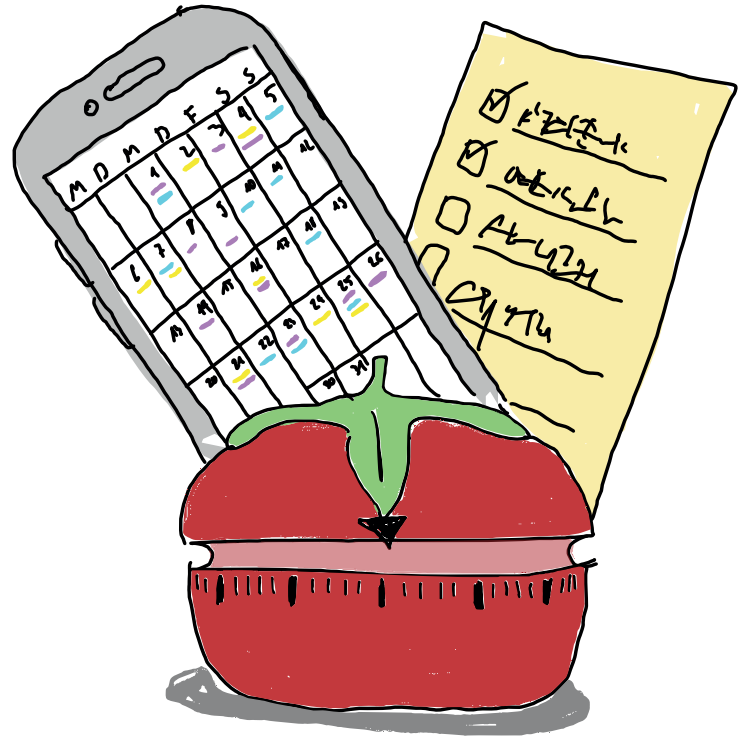
Arbeiten einzuteilen und bei der Planung einzuschätzen, für welchen Schritt wie viel Zeit benötigt wird, ist schwierig. Daher ist es wichtig, den «Fahrplan» regelmässig zu überprüfen und allenfalls zu korrigieren, indem zum Beispiel neue, realistischere Deadlines gesetzt werden, wenn die ursprüngliche Deadline nicht eingehalten werden konnte.



# Exekutive Funktionen in der Pfadi

Der Pfadialltag verlangt den exekutiven Funktionen aller Pfadis viel ab. Die Planung und Durchführung von Aktivitäten, der Umgang mit Kindern, Jugendlichen und im Team sind alles herausfordernde Aufgaben. Für Menschen mit Neurodivergenz sind diese Herausforderungen oft um einiges grösser und benötigen mehr Zeit und Energie.

Die Reflexionsfragen und Tipps auf dieser Karte sollen bei direkt und indirekt Betroffenen Verständnis für die unsichtbaren Hürden im Pfadialltag wecken und dabei Helfen sie gemeinsam zu überwinden oder gar abzubauen.



## Reflexionsfragen

### Planung / Struktur

- ∞ Ist meine Aufgabe zu wenig strukturiert?  
→ Muss ich mir zuerst einen Plan machen, bevor ich anfangen?
- ∞ Ist die Aufgabenstellung nicht eindeutig?  
→ Muss ich erst Fragen klären? Wen könnte ich fragen? Gibt es frühere Beispiele, an denen ich mich orientieren kann?

### Deadline

- ∞ Hat meine Aufgabe keine klare Deadline?  
→ Muss ich mir selbst Deadlines setzen? Kann mir jemand helfen diese Deadlines einzuhalten?

### Ziel und Zeitmanagement

- ∞ Ist das Ziel realistisch?  
→ Kann ich auf Erfahrungen mit ähnlichen Aufgaben zurückgreifen? Kann ich mir Tipps von Personen mit Erfahrung holen?
- ∞ Reicht die Zeit, die ich mir gesetzt habe?  
→ Muss ich die Deadline anpassen? Muss ich den Aufwand reduzieren?
- ∞ Zusammenarbeit bedeutet manchmal einen grösseren Zeitaufwand: Bin ich auf andere angewiesen? Haben wir die Aufgaben sinnvoll aufgeteilt?

### Motivation und Energie

- ∞ Ist mir die Aufgabe unangenehm?  
→ Was kann ich tun, um mich zu motivieren? Bin ich die richtige Person für diese Aufgabe, oder ist es besser sie zu delegieren?
- ∞ Sind meine Ansprüche an meine Leistung zu hoch?  
→ Kann ich den Aufwand reduzieren oder die Umsetzung vereinfachen, um eher zu einem zufriedenstellenden Resultat zu gelangen?
- ∞ Bin ich gestresst?  
→ Löst die Aufgabe Stress aus? Bin ich aus anderen Gründen gestresst?
- ∞ Fehlt mir die Kraft?  
→ Kann ich mir gezielt Pausen und Erholungszeiten gönnen, damit ich die Aufgabe später gestärkt angehen kann?
- ∞ Habe ich Angst die Aufgabe nicht «gut» zu machen?  
→ Finde ich heraus, woher diese Angst kommt? Kann ich an vergangene Erfolge anknüpfen? Mit wem kann ich über meine Angst sprechen (SL, AL, Familie, Freunde, Coach, ...)?

# Exekutive Funktionen in der Pfadi

## Tipps und Tricks

### Aufgaben erledigen

- ∞ Wenn-dann-Pläne helfen Gewohnheiten aufzubauen. «In Situation X mache ich Y.»  
«Wenn ich im Zug bin, beantworte ich meine Mails.»  
«Wenn der Höck zu Ende ist, notiere ich mir meine Aufgaben auf meiner To-Do-Liste.»
- ∞ Verantwortung teilen: Aufgaben zu zweit oder in kleinen Gruppen erledigen.
- ∞ Aufgaben in sinnvolle Teilschritte aufteilen und diese nacheinander erledigen.
- ∞ Pausen einplanen. Vor allem, wenn mir nur noch wenig Zeit bleibt.
- ∞ Pomodoro-Timer: Bei der Pomodoro-Technik teilt man die Arbeit in Blöcke von 15 bis 25 Minuten auf.  
Nach jedem Arbeitsblock folgen fünf Minuten Pause. (Aufstehen; Tee machen; aus dem Fenster schauen; ...)  
Jede vierte Pause ist länger und dauert 15-20 Minuten.
- ∞ 50-Prozent-Regel: Wir neigen dazu uns zu viel vorzunehmen. Nachdem ich mir aufgeschrieben habe, was ich heute erledigen möchte, streiche ich die Hälfte wieder. So wird meine To-Do-Liste realistischer und ich vermeide Frust, wenn die Zeit um ist, und ich nicht alles erledigt habe.
- ∞ Schnell ausufernde Aufgaben (Recherche, Ideensammlung, gestalterische Aufgaben...) begrenze ich zeitlich. →Timer.
- ∞ Ich verhindere mögliche Ablenkungen: Ich lass das Handy in einem anderen Zimmer. Ich begeben mich in einen Raum, wo ich ungestört bin. Ich benutze Gehörschutz oder Noise-Cancelling-Kopfhörer.

### Deadlines einhalten

- ∞ Aufgaben zu zweit erledigen. Wir erinnern uns gegenseitig an Deadlines.
- ∞ Ich nutze elektronische Erinnerungen, wie das Handy, eine Smartwatch, ...
- ∞ Beim Setzen der Deadlines achte ich darauf, dass es in diesem Zeitraum realistisch ist, diese Aufgabe zu erledigen.
- ∞ Ich plane Puffer-Zeiten für Unvorhergesehenes zwischen «meiner» Deadline und der tatsächlichen Deadline ein.
- ∞ Ich teile Aufgaben in Teilschritte auf und setze für jeden Teilschritt eine Deadline.
- ∞ Konnte eine Deadline nicht eingehalten werden, prüfe ich warum ich die Aufgabe nicht termingerecht erledigen konnte, und setze mir eine neue, realistischere Deadline.

## Neurodivergente Menschen Unterstützen

### Höck

- ∞ Höcktermine möglichst regelmässig (z.B. wöchentlich) setzen. Bei grösseren Intervallen, Reminder verschicken.
- ∞ Am Höck viele visuelle Hilfsmittel (Flipchart, Post-it, u.ä.) einsetzen.

### Aufgaben / Deadlines

- ∞ Alleinige Verantwortlichkeiten vermeiden. Aufgaben in Tandems oder kleinen Gruppen bearbeiten lassen.
- ∞ Regelmässig den aktuellen Stand besprechen. Welche Teilschritte wurden bereits unternommen? Was ist noch zu tun?
- ∞ Regelmässig an Deadlines erinnern. Elektronische Hilfsmittel nutzen!
- ∞ Um Hilfe bitten ist hart: Biete deine Hilfe proaktiv an.

### Lager

- ∞ Pausen ermöglichen. Müssen immer alle am Programm dabei sein? Kann man die Kinder jeden Tag für eine Stunde freispielen lassen? Ein:e Leiter:in betreut das Freispiel, die anderen erholen sich.
- ∞ Reizüberflutung vermeiden. Programm wählen, dass generell weniger laut/nass/intensiv ist. Sensiblen Personen die Möglichkeit geben, sich selbst vor Reizüberflutung zu schützen.
- ∞ Ausreichend Schlaf ermöglichen.
- ∞ Auf Wunsch an Medikation erinnern.

### Soziales

Freizeitaktivitäten im Team inklusiv gestalten:

- ∞ Auch mal ruhigere Gruppen-Aktivitäten wählen.
- ∞ Grenzen respektieren.
- ∞ Zurückhaltende Personen aktiv miteinbeziehen, auch wenn sie „wahrscheinlich nein sagen“.



# Ableismus

Das Wort «Ableismus» leitet sich vom englischen Wort «able» (deutsch: «fähig») ab. Das Konzept behandelt die systematische Ungleichbehandlung von Menschen, die nicht der Norm entsprechen. Diese Diskriminierung wird aufgrund bestimmter Vorannahmen und Stigmatisierungen getroffen, die auf die geistigen oder körperlichen Fähigkeiten schliessen, ohne die Person zu kennen. Dadurch werden Menschen mit Neurodivergenzen oder Behinderungen auf die Merkmale ihrer Kondition reduziert und ungleich behandelt. Da Neurodivergenzen äusserlich nicht erkennbar sind, äussert sich Ableismus oft auf subtile Weise – vielen ist nicht bewusst, dass sie mit einer neurodivergenten Person zu tun haben.

Die Diskriminierung gegenüber neurodivergenten Personen und Menschen mit Behinderungen findet nicht nur aktiv statt. Sie kann auch aufgrund von Unwissenheit, fehlendem Bewusstsein, Falschinformationen oder ungenügender Infrastruktur geschehen.



## Arten von Ableismus

### Institutioneller Ableismus...

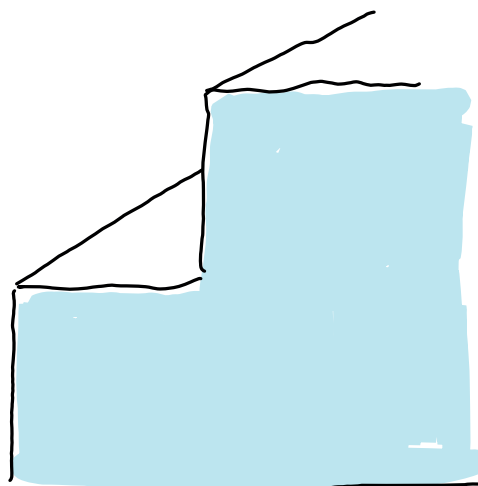
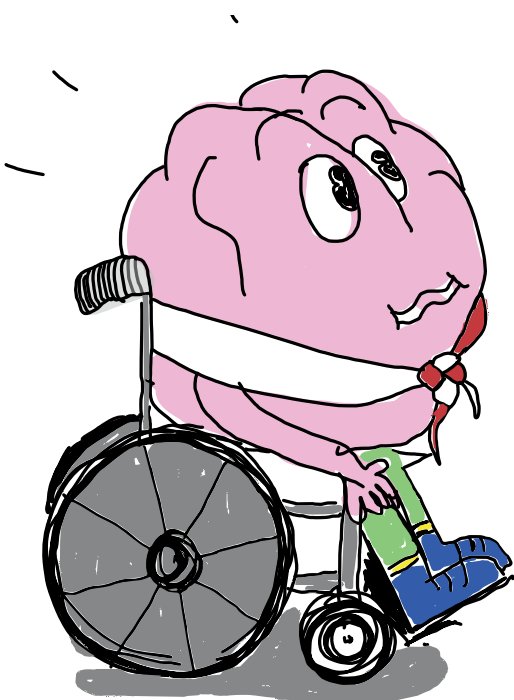
... bedeutet, dass eine Ungleichbehandlung durch gegebene Strukturen (z.B. fehlende Barrierefreiheit), starre Abläufe (z.B. im Gesundheitswesen) oder fehlende Unterstützung (z.B. im Schulwesen) erfolgt. Dies kann sich auch in kulturellen oder gesellschaftlichen Normen zeigen.

### Interpersoneller Ableismus...

... bedeutet, dass eine Diskriminierung in zwischenmenschlichen Interaktionen stattfindet. Dies kann bewusst oder unbewusst passieren und zeigt sich in Form von unpassenden Kommentaren, vermeintlich positiven Bemerkungen oder durch Bevormundung (z.B. wenn einer Person mit Behinderung ungefragt geholfen wird).

### Internalisierter Ableismus...

... bedeutet, dass Formen von Diskriminierung verinnerlicht werden. Das führt dazu, dass du die eigenen Fähigkeiten oder Rechte hinterfragst und bewusst oder unbewusst einer ungeschriebenen Hierarchie folgst. Dies kann sich in Leistungsdruck oder Selbstzweifeln äussern.



# Ableismus in der Pfadi

Auch in der Pfadi findet Ableismus statt. Dies zeigt sich in Aktivitäten, die nicht für alle zugänglich sind oder durch Vorannahmen über die Fähigkeiten der betreffenden Person.

Hier erfährst du, was du gegen Ableismus in der Pfadi tun kannst.

## Schaffe Zugänge

In der Pfadi ist vieles noch nicht für alle zugänglich. Erkenne, wo diese Hindernisse vorhanden sind. Dies kann z.B. ungenügende Informationen bei der Packliste oder ein Lagerhaus ohne Barrierefreiheit sein. Finde Lösungen, wie du und deine Pfadigruppe diese Zugänge schaffen könnt. Dies ist ein Prozess, man kann nicht von Anfang an alles denken. Fange an einem Punkt an und baue weitere Hindernisse nacheinander ab.

## Reflektiere dein Verhalten

Im Alltag schliessen wir oft aufgrund vom Aussehen von Personen auf ihre Fähigkeiten oder Gefühlswelten. Dies passiert auch bei Menschen mit Behinderungen oder Neurodivergenzen. Deswegen ist es wichtig, dass du hinterfragst, ob du diese Schlüsse selbst ziehst, oder ob dies von der betroffenen Person so kommuniziert wurde. Sei offen, frage nach und sprich über die Bedürfnisse der Person.

## Ableismus erkennen

Ableistisches Verhalten findet oft in gewöhnlichen Alltagssituationen statt. Deshalb ist es wichtig, sich bewusst mit diesem Thema auseinanderzusetzen, um dem entgegenzuwirken. So kannst du dir Wissen aneignen, um ableistischem Verhalten und diskriminierenden Situationen souverän zu begegnen. Respektiere und würdige die individuellen Erfahrungen und Fähigkeiten deiner Mitpfadis.

## Sensibilisiere deine Mitpfadis

Nicht nur dir, sondern auch deinen Mitleiter:innen und Pfadis kann es passieren, dass sie sich, bewusst oder unbewusst, ableistisch verhalten. Falls du so eine Situation mitbekommst, kannst du die Person neutral und ohne Verurteilung darauf aufmerksam machen. Gemeinsam könnt ihr die Situation einordnen und darüber sprechen, um solche Vorkommnisse zu vermeiden.

## Reflexionsfragen

Um gemeinsam gegen Ableismus vorzugehen, ist es wichtig, dass du selbstreflektiert und aufgeklärt mit der Thematik umgehst. Es gibt keine allwährenden Strategien. Du kannst jedoch lernen, wie du in entsprechenden Situationen reagieren kannst. Dabei helfen dir folgende Fragen:

- ∞ Spreche ich mit meinem Gegenüber auf Augenhöhe?
- ∞ Behandle ich mein Gegenüber aufgrund der Behinderung oder Neurodivergenz anders?
- ∞ Spreche ich mit der Person direkt oder kommuniziere ich über eine Begleitperson?
- ∞ Ziehe ich Schlüsse über die Fähigkeiten oder Gefühle meines Gegenübers, ohne sie selbst gefragt zu haben?
- ∞ Spreche ich Ungleichbehandlung an, wenn ich eine Situation mitbekomme?
- ∞ Kläre ich mein Umfeld über Ableismus und seine Bedeutung auf?

Spezifisch für die Pfadi, kannst du dir folgende Fragen stellen:

- ∞ Gestalte ich Pfadiaktivitäten so, dass alle teilnehmen können?
- ∞ Besprechen wir das Thema Ableismus im Leitungsteam und in der Gruppe?
- ∞ Haben wir Strategien im Umgang mit Ableismus?
- ∞ Ist das Vertrauen in der Gruppe gross genug, um Konflikte zu diesem Thema offen anzusprechen?
- ∞ Woran können wir als Pfadigruppe noch arbeiten?





# Reizüberflutung

Reizüberflutung entsteht, wenn eine Person durch eine übermässige Menge an sensorischen, sozialen oder kognitiven Reizen überwältigt wird. Dabei spielt die Menge der Reize, die Reizfilterung der Person und die Verarbeitung eine grosse Rolle. Zu viele Reize werden vom Gehirn wahrgenommen, und der Körper befindet sich im Dauerstress.

Dieser Dauerstress kann zu einem Overload, Meltdown oder Shutdown führen.

## Arten der Reizüberflutung

### Taktil

Reize, die über die Haut aufgenommen werden, wie Berührungen, Art des Stoffes, oder das Reiben der Kleidung.

### Auditiv

Reize, die gehört werden können, wie laute Geräusche, sich wiederholende Geräusche oder Geräusche, die als unangenehm empfunden werden.

### Visuell

Reize, die visuell wahrgenommen werden, wie grelles Licht, flackern, visuelle Unordnung.

### Olfaktorisch/Gustatorisch

Reize, die wir riechen oder schmecken können oder Texturen von Lebensmittel, die wir wahrnehmen.

### Sozial

Umgang mit Personen, Herausforderungen bei Interpretation von Mimik, Tonfall und non-verbalen Symbolen.

### Kognitiv

Mehrere Informationen oder Aufgaben, die gleichzeitig verarbeitet werden müssen.

### Emotional

Intensive emotionale Erfahrungen oder Umgang mit verschiedenen Emotionen gleichzeitig.

## Folgen der Reizüberflutung

### Overload

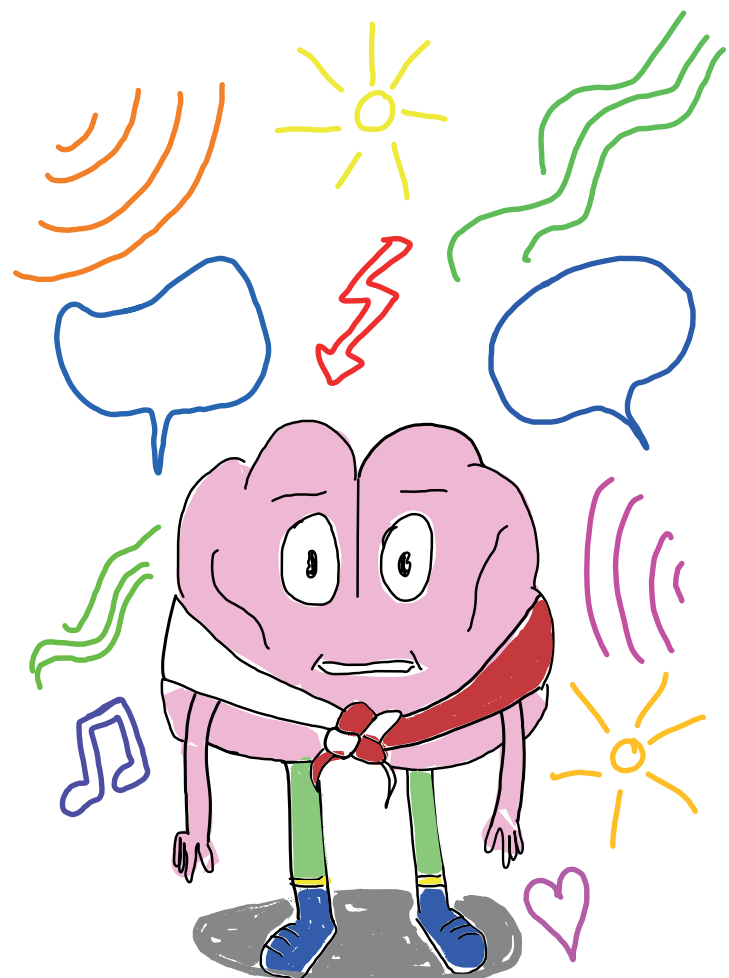
Die vielen Eindrücke können nicht mehr herausgefiltert werden. Im Kopf entsteht ein Chaos aus Eindrücken und Gefühlen. Die Person ist überfordert.

### Meltdown

Die Folge eines Overloads kann ein «Meltdown» sein. Die Person reagiert mit unkontrollierten Emotionen wie weinen, Selbstverletzung, aggressive Verhaltensweise oder lautes Schreien.

### Shutdown

Ist ein Rückzug von den Reizen nicht möglich, kann dies zu einer Shutdown (Abschalten) führen. Das ist ein kompletter Rückzug. Oft ist die Person in einem Shutdown nicht mehr ansprechbar und wirkt apathisch.



# Reizüberflutung in der Pfadi

Im Winter singt eine Pfadigruppe am Feuer.

Bereits bei einem so alltäglichen Erlebnis gibt es viele Reize: Der Gesang, der Geruch des Feuers, der Rauch, das Flackern der Flamme, die Kälte, die Berührungen durch die Kleidung. Manche können diese Reize gut verarbeiten. Bei anderen hingegen lösen sie Reizüberflutungen aus.



## Tipps, um Reize zu mindern

Um Reize zu mindern und einer möglichen Reizüberflutung vorzubeugen, gibt es verschiedene Möglichkeiten.

### Generell

Verschiedene Reize können direkt durch einfache Anpassungen abgeschwächt werden:

- ∞ Auditive Reize können mit einem Pamir vermindert werden.
- ∞ Kauen oder Fidget-Toys können beruhigend wirken.
- ∞ Diskussionen von Gruppen auf verschiedene Räume aufteilen, um den Lärmpegel zu senken.
- ∞ Kommuniziert, was als nächstes passiert, so können sich Personen mental darauf vorbereiten.
- ∞ Schafft sichere Räume und ruhige Orte, wo Betroffene sich von den Reizen erholen können.

### Lager

- ∞ Ruheraum: Raum ohne Lärm und mit gedämpftem Licht.
- ∞ Orte mit gutem Überblick geben Sicherheit.
- ∞ Strukturen im Lager schaffen Sicherheit: klarer Tagesablauf und klar definierte Ansprechperson.
- ∞ Schwere (Woll-)Decken können beruhigend wirkend. (Kompression).

## Wie reagiere ich auf eine Reizüberflutung?

Bei Reaktionen auf eine Reizüberflutung, sollte ich Ruhe bewahren und den:die betroffene:n Pfadi nicht bedrängen. Ich kann ihm:ihr Möglichkeiten anbieten um die Reize zu vermindern, sei es in einen ruhigen Raum wechseln, einen Pamir aufsetzen, etc.

Dabei sollte ich jedoch nicht zu viele Optionen gleichzeitig geben, da Entscheidungen zu treffen überfordernd wirken kann.

