



Gelöste Stimmung: Jasmin und Monika auf dem Weg zum Einkaufen

Gut begleitet: Für mehr Selbstbestimmung im Alltag

In ihrer ruhigen Wohnung mit den beiden Katzen hat Jasmin einen Rückzugsort gefunden. Hier tankt sie Energie für die Herausforderungen des täglichen Lebens, denen sie als Person im Autismus-Spektrum begegnet. Um diese besser zu bewältigen, hat sich Jasmin die Unterstützung des Entlastungsdienstes Schweiz geholt. Die Begleitung durch Monika stärkt ihre Selbstständigkeit und gibt ihr Sicherheit im Alltag.

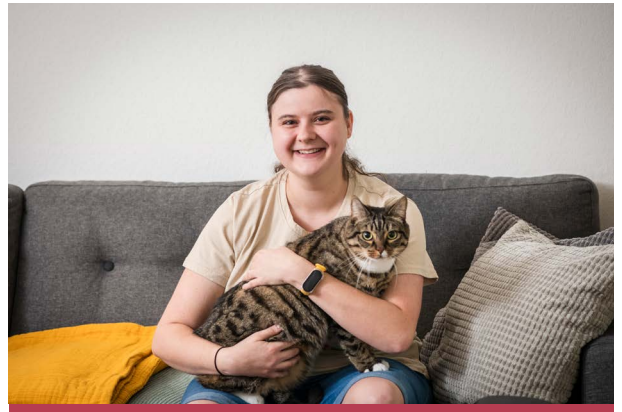
Jasmin ist Anfang dreissig, liest und kocht gerne, häkelt und malt. Ihre Interessen wechseln oft, denn sie ist neugierig und sucht immer wieder neue Beschäftigungen. Seit sie 2022 die Diagnose Autismus-Spektrum-Störung erhalten hat, hat sich ihr Blick auf den Alltag verändert. Unterschiede, die sie bereits seit ihrer Kindheit bemerkt und nie einordnen konnte, wurden plötzlich erklärt. «Es war eine Erleichterung, endlich etwas benennen zu können», sagt sie. Gleichzeitig bleibt ein Gefühl der Frustration, dass die Diagnose nicht früher gestellt werden konnte.

Strategien erleichtern den Alltag

Der Alltag ist für Jasmin anspruchsvoll. Das ist nicht unbedingt sichtbar, da ihre Mimik und Stimme meistens neutral sind. Doch Jasmin nimmt vieles gleichzeitig und intensiv wahr. Je nach Tagesform lösen beispielsweise volle Einkaufszentren oder neue Situationen eine Reizüberflutung aus. «Manchmal höre ich ein Pfeifen in den Ohren, mein Blickfeld verengt sich, ich kann kaum noch sprechen», beschreibt sie solche Momente. Um besser damit umgehen zu können, plant Jasmin ihre Tage im Voraus und nimmt lärmunterdrückende Kopfhörer mit. Es gibt ihr Sicherheit, wenn jemand sie bei Erledigungen begleitet, weshalb sie nur selten allein aus dem Haus geht.

Begleitung auf Augenhöhe

Seit Mai 2023 wird Jasmin zwei Vormittage pro Woche vom Entlastungsdienst Schweiz unterstützt. Betreuerin Monika hilft ihr beim Einkaufen, begleitet sie zu Terminen oder steht ihr als zugewandte Gesprächspartnerin zur Seite. Für Jasmin, die ein enges Verhältnis zu ihrer Familie hat, bedeutet das neue Impulse und ein Gespräch auf Augenhöhe ausserhalb ihres gewohnten Umfelds. Die regelmässige und konstante Begleitung ist entscheidend, damit sich ein vertrauensvolles Verhältnis entwickeln konnte.



Ihre Katzen sind für Jasmin ein wichtiger Anker

Für Jasmin ist klar: Die Unterstützung des Entlastungsdienstes Schweiz verändert ihren Alltag spürbar: «Ich habe das Gefühl, deutlich freier zu sein, da ich nicht mehr komplett auf meine Eltern angewiesen bin.» Das ist nicht nur für Jasmin eine Erleichterung, sondern auch eine Entlastung für die Eltern.



Jasmin und Monika im Gespräch auf Augenhöhe

Mit Feingefühl präsent sein

Ein wichtiger Aspekt von Monikas Begleitung ist ihr Feingefühl. Sie achtet auf Details, vermeidet Reizüberflutungen und wechselt nicht mitten im Gespräch das Thema. «Ich nehme einfach wahr, was Jasmin gerade braucht, und frage aktiv nach», sagt sie. Denn auch wenn Jasmin nach aussen hin oft ruhig und kontrolliert wirkt, zeigt sich im Gespräch sofort, wie es ihr wirklich geht. Diese Klarheit schätzt Monika: «Wenn Jasmin etwas sagt, meint sie es auch so. Man muss nichts zwischen den Zeilen lesen.»

Mit Verstehen beginnt mit Zuhören

Auch für Monika sind die Begegnungen mit Jasmin bereichernd. Sie hat viel darüber gelernt, wie unterschiedlich Autismus sein kann. Einmal begleitete Monika Jasmin bei einem Zoobesuch, der von Autismus Schweiz organisiert wurde. Das war nicht nur ein schönes Erlebnis, sondern auch ein Tag voller neuer Einblicke: «Jasmin hat mir erklärt, worauf geachtet wurde und welche Anpassungen den Zoo autismuskonform machen.»

Jasmin schätzt, dass Monika sich für ihre Sichtweisen und ihre Erfahrungen interessiert und aktiv nachfragt. Diese Offenheit wünscht sich Jasmin auch von anderen Menschen. Wer bereit ist, Vorurteile beiseitezulegen, erkennt, dass Autismus unterschiedlich aussehen kann. Jede betroffene Person bringt eigene Herausforderungen, aber auch eigene Stärken mit.

Unterstützung lohnt sich

Jasmin ist selbstständig und organisiert. Gleichzeitig weiss sie, wann sie Unterstützung braucht. Das möchte sie auch anderen mitgeben: «Es kann ein grosser Schritt sein, Hilfe anzunehmen. Aber es lohnt sich fast immer.»

Beim Entlastungsdienst Schweiz hat sie die passende Begleitung gefunden. Die regelmässigen Treffen mit Monika geben ihrem Alltag Struktur und Stabilität. Besonders schätzt Jasmin, dass dabei immer ihre Bedürfnisse im Vordergrund stehen. Diese Form der Unterstützung gibt ihr Freiraum und das Vertrauen, neue Schritte zu wagen.

Impressum

Entlastungsdienst Schweiz,
Aargau-Solothurn, beider Basel
Ziegelrain 23, 5000 Aarau
www.entlastungsdienst.ch

Druck: Jordi AG, Belp
Auflage: 1'500 Exemplare
Text: Kim Böhlen
Bilder: Maurice K. Grünig

Möchten Sie unsere Mailings
künftig per E-Mail erhalten?
Melden Sie sich via
ag-so@entlastungsdienst.ch
bl-bs@entlastungsdienst.ch