



Neurodiversität und Wellbeing

Wir alle denken anders. Das macht jeden einzelnen von uns einzigartig. Vielleicht denken Sie manchmal, dass Sie auf einer ganz anderen Seite stehen als andere! Vielleicht sind Sie das auch! Aber vielleicht ist das Ihre Superkraft?

Der 2. April 2023 ist der **Welttag zur Sensibilisierung für Autismus** - eine perfekte Gelegenheit, mehr über Neurodiversität zu erfahren und zu lernen, wie man sie bei sich selbst, in seinem täglichen Leben und darüber hinaus feiern kann. Sich selbst und andere bewusst wahrzunehmen, ist ein guter Schritt hin zu einer glücklicheren Gesellschaft und einem gesünderen individuellen Wohlbefinden.

Was ist Neurodiversität?

Neurodiversität ist ein Begriff, der die Tatsache anerkennt und würdigt, dass das menschliche Gehirn vielfältig ist, und dass Menschen die Welt auf unterschiedliche Weise erleben und mit ihr interagieren. Während die meisten Menschen neurotypisch sind, ist etwa jeder siebte von uns neurodivergent. Autismus, ADHS, Legasthenie und Dyspraxie gehören zu den häufigsten neurodiversen Störungen, die jeweils ihre eigenen Herausforderungen - und Stärken - mit sich bringen. Hier erhalten Sie einen tieferen Einblick in drei der häufigsten neurodivergenten Störungen... vielleicht erkennen Sie einige davon bei sich selbst oder anderen wieder.



Autismus oder Autismus-Spektrum-Störung (ASD)

Autismus, oder die Autismus-Spektrum-Störung (ASD), sind gekennzeichnet durch Unterschiede in der sozialen Interaktion, der Kommunikation, dem Lernen und sich wiederholenden Verhaltensweisen. Es handelt sich um eine Spektrumsstörung, was bedeutet, dass jeder Mensch unterschiedlich stark betroffen ist. Einige Autisten haben Schwierigkeiten mit der verbalen Kommunikation, während andere vielleicht überhaupt nicht sprechen. Andere haben vielleicht erhöhte Fähigkeiten in Bereichen wie Gedächtnis oder Mathematik.



Top tipp!

Die Sprache spielt bei der Neurodiversität eine wichtige Rolle. Während manche die "Sprache, die die Person in den Mittelpunkt stellt" bevorzugen (z. B. eine Person mit Autismus), bevorzugen andere vielleicht eine Sprache, die die Identität in den Vordergrund stellt (z. B. eine autistische Person). Anstatt Vermutungen anzustellen, ist es wichtig, dass Sie fragen, wie jemand angesprochen werden möchte, und dass Sie immer eine positive Sprache verwenden!

Sie können Autismus auf diese Weise bemerken:

- Probleme bei der sozialen Kommunikation und Interaktion
- Einschränkendes und sich wiederholendes Verhalten
- Über- oder Unterempfindlichkeit gegenüber Licht, Geschmack, Berührung oder Geräuschen
- Hochgradig fokussierte Interessen oder Hobbys
- Extreme Ängstlichkeit
- Nervenzusammenbrüche oder Abschottung

Wenn Sie autistische Züge haben, finden Sie hier einige Tipps, die Ihrem Wohlbefinden dienen können:

- **Etablieren Sie eine Routine** mit einem festen Tagesablauf damit Sie sich sicherer fühlen und die Kontrolle über Ihre Umgebung behalten.
- **Finden Sie Wege zur Bewältigung von Ihren Ängsten.** Sie könnten Entspannungsstrategien wie Atemübungen, Fidget Spinner, einen Spaziergang oder eine beschwerte Decke ausprobieren.
- **Beschäftigen Sie sich mit Dingen, die Sie interessieren.** Das kann dazu beitragen, dass Sie sich entspannter und konzentrierter fühlen!

Top-Tipps, wie Sie jemanden mit autistischen Zügen unterstützen können:

- **Seien Sie geduldig**, denn autistische Menschen brauchen unter Umständen länger, um Informationen zu verarbeiten oder auf Fragen zu antworten. Geben Sie ihnen die Zeit, die sie brauchen, um zu verstehen und zu antworten.
- **Verwenden Sie eine klare und einfache Sprache**, da Personen mit autistischem Spektrum möglicherweise Schwierigkeiten haben, komplexe Sprache oder Redewendungen zu verstehen. Vermeiden Sie bildhafte oder metaphorische Sprache.
- **Achten Sie auf sensorische Empfindlichkeiten**, denn eine autistische Person kann eine erhöhte Empfindlichkeit gegenüber bestimmten Anblicken, Geräuschen oder Texturen haben. Versuchen Sie, sich dieser Empfindlichkeiten bewusst zu sein und bei Bedarf Anpassungen vorzunehmen.

Aufmerksamkeitsdefizit-/ Hyperaktivitätsstörung (ADHS)



Eine weitere häufige neurodivergente Erkrankung ist ADHS. Es kann zu Hyperaktivität und Impulsivität führen sowie zu Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren oder über längere Zeiträume still zu sitzen.

Es kann Menschen jeden Alters betreffen, wird aber häufiger bei Kindern diagnostiziert.

ADHS wird auch häufiger bei Jungen als bei Mädchen diagnostiziert, da bei Mädchen eher nur Symptome der Unaufmerksamkeit zu beobachten sind. Dies kann dazu führen, dass die Symptome nur schwer zu erkennen sind, da sie weniger offensichtlich sind.

Es ist wichtig zu verstehen, wie sich ADHS bei Ihnen und Ihren Mitmenschen äußern kann und dass die Symptome bei jedem anders sein können.

Top tipp!

Die Symptome von ADHS lassen sich grob in zwei Kategorien einteilen:

- **Unaufmerksamkeit** (Konzentrations- und Fokussierungsschwierigkeiten)
- **Hyperaktivität und Impulsivität**

Einige Menschen mit ADHS können Symptome aus beiden Kategorien aufweisen, während andere nur Symptome aus einer Kategorie aufweisen.

Wenn Sie (oder jemand, den Sie kennen) ADHS-Merkmale haben, finden Sie hier einige Tipps, die zum Wohlbefinden beitragen können:

- **Konzentrieren Sie sich auf ihre Stärken** und achten Sie auf Bereiche, mit denen sie möglicherweise Schwierigkeiten haben. Bringen Sie Ihre Wertschätzung für sie zum Ausdruck, ohne herablassend zu sein. Kleine Komplimente und positives Feedback können sich mit der Zeit summieren und das Selbstwertgefühl stärken!
- **Führen Sie gesunde Gewohnheiten ein** und helfen Sie, eine Routine zu entwickeln, um die Konzentration länger aufrechtzuerhalten und die Angst vor dem Unbekannten zu verringern. Dazu könnte es gehören, einen Zeitplan für Aufgaben aufzustellen, Erinnerungen zu verwenden und grössere Projekte in kleinere, überschaubare Schritte aufzuteilen.
- **Hören Sie aktiv zu** und versuchen Sie zu verstehen, wie Sie helfen können. Kommunizieren Sie klar und freundlich!

Legasthenie



Legasthenie ist eine weitere neurodiverse Störung, die das Lesen und die damit verbundenen sprachlichen Verarbeitungsfähigkeiten beeinträchtigt. Sie beeinträchtigt die Fähigkeit zu lesen, zu buchstabieren und zu schreiben und wird durch Schwierigkeiten bei der Verarbeitung sprachlicher Informationen verursacht, insbesondere beim Lesen und Kodieren geschriebener Sprache. Sie wird nicht durch Probleme mit der Intelligenz, dem Gehör oder dem Sehvermögen verursacht, sondern ist das Ergebnis individueller Unterschiede im Sprachverarbeitungsbereich des Gehirns.

Es ist wichtig zu erkennen, dass ein anderes Denken auch seine Vorteile haben kann. Menschen mit Legasthenie können Stärken in Bereichen wie logisches Denken und Kreativität haben, insbesondere in solchen, die visuelle Elemente beinhalten.

Tipps für ein gesundes Wohlbefinden von Menschen mit Legasthenie am Arbeitsplatz:

- **Verwenden Sie mündliche Anweisungen** statt schriftlicher, damit Sie keine langen Anweisungen lesen müssen.
- **Verwenden Sie Unterstützungstechnologien** wie digitale Aufnahmegeräte oder Software zur Umwandlung von Sprache in Text, und verarbeiten Sie Informationen in Formaten, die leichter zugänglich sind (z. B. serifenlose Schriftarten wie **Arial** und **Comic Sans**).
- **Scheuen Sie sich nicht, um Hilfe zu bitten** oder bei Bedarf zusätzliche Unterstützung anzufordern.

Hier sind 5 Möglichkeiten, wie Sie die neurodynamische Vielfalt bei sich und Ihren Mitmenschen feiern können:

1. Informieren Sie sich und andere

Informieren Sie sich über verschiedene neurologische Erkrankungen und Variationen, inklusive der Symptome, Ursachen und Behandlungen von Erkrankungen wie Autismus, ADHS und Legasthenie. Informieren Sie sich auch über die Stärken und Fähigkeiten von Menschen, die an diesen Krankheiten leiden.

2. Schaffen sie integrative Umgebungen

Setzen Sie sich aktiv dafür ein, Orte und Situationen zu schaffen, die für Menschen mit einer grossen Bandbreite an neurologischen Unterschieden zugänglich sind.

3. Schätzen und respektieren Sie die einzigartigen Perspektiven von Menschen mit neurologischen Unterschieden

Hören Sie Menschen mit Autismus, ADHS und Legasthenie zu und lernen Sie von ihnen. Erkennen Sie den Wert ihrer einzigartigen Erfahrungen und Fähigkeiten an.

4. Zelebrieren Sie die Vielfalt in all ihren Formen

Erinnern Sie sich daran, dass jeder Mensch unterschiedliche Fähigkeiten und Potenziale hat und niemand aufgrund eines Stereotyps seiner Verfassung beurteilt werden sollte. Jeder sollte die Möglichkeit erhalten, sein Potenzial zu zeigen.

5. Erweitern Sie das Bewusstsein anderer

Sprechen Sie mit den Menschen und informieren Sie sie über Neurodiversität und die Vorteile, die sie für die Gesellschaft bringt.

Indem Sie sich selbst und andere über Neurodiversität aufklären, steigern Sie Ihr Selbstbewusstsein, was sich positiv auf Ihr Wohlbefinden und das Ihrer Mitmenschen auswirken kann. Feiern Sie den Unterschied!

Erfahren Sie mehr...

Welttag zur Sensibilisierung für Autismus 2023: <https://www.autismspeaks.org/world-autism-awareness-day>

Weltgesundheitsorganisation (WHO), Autismus: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>

Haftungsausschluss: Die hier bereitgestellten Informationen entsprechen zuverlässigen Quellen, die jedoch in keinem offiziellen Zusammenhang mit WTW oder einem ihrer Produkte stehen.