

## Schulpausen



Schulpausen sind für Kinder und Jugendliche im Autismus Spektrum meist eine große Herausforderung. Viele autistische Kinder fühlen sich in der lauten und unvorhersehbaren Umgebung der Pause überfordert und ziehen sich daher zurück oder suchen den Kontakt zu Lehrkräften.

Wenn ins Freie gegangen wird, meinen viele Lehrkräfte oft, es sei gut. Doch für autistische Kinder sind Übergänge und Wechsel von einem Ort zum nächsten sehr schwierig und mit vielen sensorischen und emotionalen Herausforderungen, sowie Unvorhersehbarkeit, verbunden. Auch das An- und Ausziehen kann zur Überforderung führen, worauf dann Meltdowns oder Shutdowns und auch anderes Verhalten, wie Davonlaufen folgen können.

Manchmal geht das Kind auch mit ins Freie, weil es von ihm erwartet wird und es eventuell maskiert. Das heißt es möchte nicht auffallen und tut das, was andere von dem Kind erwarten, obwohl es damit überfordert ist.

Doch die Stunden nach der Pause können dadurch noch schwieriger und herausfordernder für das Kind sein. Manchmal, oder eigentlich sehr oft, kommt der Zusammenbruch erst daheim, das wissen wir nun bereits.

Das Ankleiden kann vielen autistischen Kindern (Jugendlichen und Erwachsenen) bereits am Morgen eine Schwierigkeit bereiten, die mit sensorischer und emotionaler Herausforderung verbunden ist.

Hat es das Kind dann endlich in die Schule geschafft, kommen dort die nächsten Herausforderungen wie:

- Lauter Klassenraum
- Viele Kinder, die eventuell durcheinander sprechen
- Neue Aufgaben und Anforderungen
- Organisieren müssen
- Zuhören und filtern können
- Eventuell noch ein Test
- Sensorische Herausforderungen
- Eventuell eine Planänderung, wie eine geänderte Stunde oder eine andere Lehrperson

Nun kommt die Pause, die für sich eine Schwierigkeit bedeutet, denn das Kind muss daran denken zu essen, zu trinken, auf die Toilette zu gehen, Schulsachen zu organisieren und eventuell noch mit anderen Kindern zu sprechen oder zu spielen. Dafür reicht eine übliche Pause sowieso nicht aus. Denn für viele autistische Kinder ist es sehr schwierig, in der Pause zu essen und zu trinken und dann noch rechtzeitig auf die Toilette zu gehen. Das klappt meistens auch nicht, was dazu führt, dass das Kind meist gar nicht isst oder nicht auf die Toilette geht, obwohl es notwendig wäre.

Das kann dann durchaus in der weiteren Schulstunde zur Überforderung führen, da das Kind Hunger hat oder dringend auf die Toilette muss. Hat es auch noch Schwierigkeiten mit der Interozeption, das heißt, nicht wahrzunehmen, wann es Hunger, Durst oder Toilettendrang hat, können wir hier bereits massive Probleme haben, die nach außen nicht gesehen werden. Gesehen wird eventuell ein (plötzliches) auffälliges Verhalten, ein kompletter Shutdown, schreien oder sich auf den Boden setzen, davonlaufen, jemanden treten, Übelkeit und Schmerzen, Aufgaben "verweigern" usw...

Geht man in der Pause auch noch ins Freie oder in den Turnsaal und das Kind muss sich dafür umziehen oder Schuhe anziehen, kann das Ganze sehr schnell kippen.

Autistische Kinder, die maskieren und nicht auffallen möchten, unterdrücken diese ganze Überforderung und gehen "unauffällig" mit hinaus, weil es erwartet wird.

Spätestens zu Hause kommt dann der Zusammenbruch.



## Wie kann man die Schulpause für autistische Kinder gestalten

- Eine autismusspezifische Fachassistenz ist hilfreich, um die Pause so zu gestalten, wie das Kind es braucht. Sie hat die Ressourcen und ist nur für das autistische Kind da. Sie fördert und unterstützt es und kann gezielt und individuell nach den Bedürfnissen des Kindes die Pause gestalten.
- Neurodivergente Kinder benötigen oft mehr Pausen und kürzere Lernabschnitte. Es wäre auch wichtig, für die Pause einen Plan zu haben, der visuell gestaltet ist und das Spezialinteresse miteinbezieht.
- Hinausgehen in den Pausenhof kann eine große Herausforderung sein. Daher ist es wichtig, das Kind nicht dazu zu zwingen und stattdessen dem Kind einen ruhigen Rückzugsbereich anzubieten, wo es sich mit seinem Spezialinteresse beschäftigen oder sich entspannen und selbst regulieren kann. Es muss nicht immer eine ruhige Aktivität sein, die dem Kind zum Entspannen hilft. Auch Trampolin springen oder laufen usw. können dem Kind helfen, wenn es das braucht. ABER die Umgebung sollte trotzdem ruhig und reizarm sein.
- Wenn es in der Pause raus ins Freie geht (und ich erwähne nochmals: Es stellt meist eine massive Überforderung dar aufgrund des Übergangs, Raumwechsel, Anziehen, lauter und voller Umkleidebereich, fehlende Vorhersehbarkeit), dann müssen folgende Möglichkeiten gegeben sein:
- Das Kind hat einen visuellen Plan für die Pause und dafür, was danach kommt. Dieser soll Vorhersehbarkeit und somit Sicherheit geben.
- Es kann sich in Ruhe und ohne den anderen Kindern an- und ausziehen.
- Es hat einen Bereich im Freien, wo es sich zurückziehen und gegebenenfalls regulieren kann.
- Das Kind hat sein Spezialinteresse/Lieblingsstofftier/Safe Food bei sich.
- Das Kind hat eine Fachassistenz, die die Pause optimal für das Kind gestaltet, sodass es auch eine echte Pause für das Kind ist.
- Das Kind bekommt mehr Zeit für die Pause, Nachteilsausgleich und auch mehr Zeit nach der Pause, für: umziehen, zum Verarbeiten und für den Übergang zur nächsten Stunde.