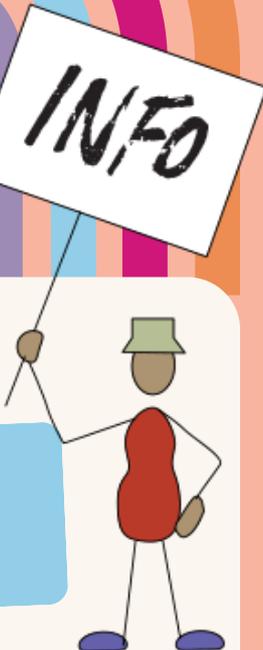




IM SPEKTRUM



INFO

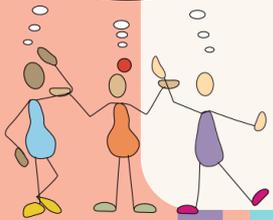
Von Barrieren zu Brücken: Gemeinsam für eine inklusive Gesellschaft

„Ich wende mich mit einer Geschichte und einer Bitte an Euch.
Stellt Euch einen 12-jährigen Jungen vor, der zwar mit Mutter, Vater und seinem Bruder in einem Haus wohnt, der sich aber unglaublich einsam fühlt. Einsam, da er das Gefühl hat, dass ihn niemand verstehen kann - dass niemand so ist wie er. Manchmal denkt er, dass das nicht seine Familie sein kann, mit der er zusammenlebt - seine echte Familie ist vermutlich irgendwo im Weltall da draußen. Vielleicht ist er ja ein Außerirdischer, denn wenn er etwas weiß, dann, dass er anders ist als die Menschen in seiner Umgebung. Er ist Autist - nur weiß er das nicht.“

So beginnt ein Brief, mit dem ein Selbstbetroffener einen Fundraising-Brief an eine Firma verfasst hat. Sie wollen wissen, wie die Geschichte weitergeht? Wir auch, und mit Ihrer Patenschaft für den Verein *im spektrum*, können wir es gemeinsam herausfinden!



Newsletter 1/2023





WAS FÜR EIN PHÄNOMENALES JAHR LIEGT HINTER UNS!

imspektrum.at

Jahr 2023

Wir schreiben Ihnen, weil Sie auf einer unserer Veranstaltungen Interesse an unserem Verein gezeigt haben und Ihre e-Mailadresse dagelassen haben. Wir möchten mit einem Newsletter beginnen, den es ab nun vier Mal im Jahr geben wird. Vor einem Jahr war es noch eine vage Idee: Mehrere Menschen, die sich mit Autismus beschäftigen oder selbst im Spektrum sind, fanden sich zusammen mit der Überzeugung, dass etwas getan werden muss - um Menschen mit Autismus besser in unsere Gesellschaft zu inkludieren, brauchen wir ein breites Verständnis bei vielen Menschen, welche Herausforderungen bestehen und dass hier vor allem Barrieren in den Köpfen abgebaut werden müssen. Was wir wollen ist ...

AUTISMUS BEGREIFBAR MACHEN

Diese kraftvolle Vision, nämlich in einem Erlebnisraum sensorische Eindrücke zu vermitteln, wie sich Autismus anfühlen kann, treibt uns an. Wir möchten, dass viele Menschen verstehen, welchen Kraftakt und Energieaufwand es für Menschen mit Autismus bedeutet, tagtäglich in unserer reizüberfluteten Welt ihren Alltag zu meistern. Das Team von *im spektrum* entwickelte viele Ideen, doch um hier wirklich mit der inhaltlichen Vereinsarbeit zu beginnen, brauchten wir ...

EIN FUNDAMENT

Der Weg bis hierher war nicht einfach - die Infrastrukturmaßnahmen erforderten viel ehrenamtliche Zeit, Energie und Nerven. Doch wir haben es geschafft! Statuten, Vereinsgründung, Kontoeröffnung, Datenschutzverordnung, Rechnungswesen, Organisationsentwicklung - all das ist nun solide aufgestellt. Jetzt können wir uns endlich vermehrt den inhaltlichen Tätigkeiten widmen. Fundraising ist ein Thema, das uns noch lange begleiten wird, um mit bezahlten Kräften unsere Angebote schneller und professioneller ausbauen zu können. Durch das große Engagement des Teams war es darüber hinaus noch möglich, viele weitere Aktivitäten zu setzen, zusammengefasst in unseren ...



HIGHLIGHTS 2023

imspektrum.at

Jahr 2023

INTERN

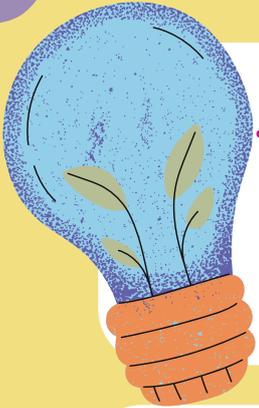
- Monatliche Vereinstreffen mit intensivem persönlichem Austausch und inhaltlicher Arbeit
- Workshop zu Soziokratie um unsere Entscheidungen inklusiv zu gestalten
- Pitch-Erstellung für einen gemeinsamen Projektplan
- Vereinsgründung und die damit einhergehenden Formalitäten
- Förderanträge um die Weiterarbeit am Projektplan zu ermöglichen

EXTERN SICHTBAR

- Unsere Website
- Aufbau unseres Social Media Channels auf Instagram: [imspektrum_verein](#)
- Expert:innentalks "Autism and Masking: Inclusive Means Diverse" in der Galerie "Improper Walls"
- Speeddating bei "Bildung im Mittelpunkt"
- Gender und Diversity-Diskussion an der Fakultät für Geowissenschaften, Geographie und Astronomie
- Infostand bei den Awareness Days 2023 an der Universität für Bodenkultur
- Teilnahme an Laufveranstaltungen

WIR PLANEN IM NÄCHSTEN JAHR:

- Veranstaltungen zu Themen wie „*Diagnostik im Erwachsenenalter aus Sicht von Selbstbetroffenen und Diagnostiker:innen*“
- Ausbau von Informationen auf unserer Website [imspektrum.at](#)
- „Autismus begreifbar machen“-Workshops
- Und ein Erasmus+ Projekt mit der Associação Portuguesa Voz Do Autista: "Aut of the Box -Sharing Autistic Perspectives on Inclusion and Participation". Das Projekt soll die Perspektiven von Menschen mit Autismus im Hinblick auf Inklusion und Teilhabe international teilen und innovative Ansätze entwickeln.
- und vieles mehr



TIPPS FÜR ENTSPANNTE(RE) FEIERTAGE

WARUM FEIERTAGE EINE HERAUSFORDERUNG SEIN KÖNNEN UND WELCHE MÖGLICHKEITEN WIR HABEN, DAMIT UMZUGEHEN:

Gerade die Weihnachtszeit kann für viele Menschen aus ganz unterschiedlichen Gründen sehr anstrengend sein - durchbrochene Tagesroutinen, das Feiern mit Menschen, mit denen man unter Umständen das ganze Jahr über kaum Kontakt hat, die sensorischen Reize, die Weihnachtsdekoration mit sich bringt, etc. Diese Reizüberflutung und die hohen sozialen Anforderungen, die gemeinsames Feiern mit sich bringen, sind gerade für Menschen mit Autismus wirklich harte Arbeit.

Hier daher ein paar Ideen, welche Strukturen die Feiertage erleichtern können:

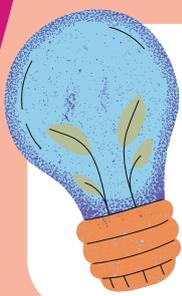
KLARE ABLÄUFE VORAB KOMMUNIZIEREN

Wer kommt zu Besuch, was ist geplant, wie lange dauert es etwa, ... ein visueller Tagesplan kann hier hilfreich sein. Gleichzeitig ist es wichtig, mögliche Szenarien zu besprechen, damit Sicherheit gegeben ist. Was ist, wenn der Besuch länger bleibt als ausgemacht? Was ist, wenn das Essen bei der Oma doch nicht so gut ist wie sonst immer? Was ist, wenn das Spielen mit den kleinen Cousins mir doch zu anstrengend wird?

AUF SENSORISCHE BEDÜRFNISSE EINGEHEN

Manche Menschen lieben schnell zuckende Blinklichter, für andere sind sie schlichtweg eine Belastung. Die Weihnachtsdekoration sollte an diese Bedürfnisse angepasst werden. Es muss auch nicht alles auf einmal dekoriert werden - so können sich Personen in der Regel leichter auf die Veränderungen einstellen. Das gleiche gilt für Musik: Während die einen stundenlang zu "Last Christmas" durch das Zimmer springen möchten, ist für andere die permanente Weihnachtsmusik-Beschallung eine wirkliche Belastung.

Außerdem müssen nicht andere Sinne auch noch gefordert werden, wenn sich visuell und auditiv schon viel tut. Um besser mit diesen Reizen umgehen zu können, kann es daher hilfreich sein, in der Weihnachtszeit besonders darauf zu achten, bequeme Kleidung zu tragen oder nur Gerichte zu essen, die gut bekannt sind und gemocht werden.



TIPPS FÜR ENTSPANNTE(RE) FEIERTAGE

REIZARME ZONEN HERSTELLEN

Es ist wichtig, reizarme Rückzugsorte zu schaffen, denn der Weihnachtstrubel samt Dekoration und Musik begegnet uns überall: im Geschäft, in der Schule, bei der Arbeit, ... Man sollte also wenigstens Zuhause die Möglichkeit haben, dem auch entkommen zu können.

Bei Festen mit Familie oder Freunden ist es ebenso wichtig, dies vorab zu kommunizieren. So können sich alle schon von vornherein darauf einstellen und darauf achten, überfordernde Situationen zu vermeiden. Wenn Feste nicht in gewohnten Umgebungen gefeiert werden, sollte im Vorfeld darüber nachgedacht werden, welche Rückzugsorte es gibt, die dort genutzt werden können.

Ebenso sollte bedacht werden, dass Kommunikation sehr anstrengend sein kann, wenn viele Leute beisammen sind - meist ist es recht laut und unübersichtlich und Bedürfnisäußerungen können leicht untergehen. Hier können Codewörter helfen, die mit einem Wort oder einem Satz klar verständlich machen, was gemeint ist. Oder die Kommunikation passiert auf andere Weise, wie zum Beispiel über Zettel oder andere non-verbale Zeichen.

ES MUSS NICHT IMMER EIN ÜBERRASCHUNGSGESCHENK SEIN

Viele autistische Menschen mögen keine Überraschungen, also ist es wichtig, Geschenke abzusprechen. Das baut Nervosität ab und ist weit stressfreier als "Lass dich überraschen!" Manche Personen haben auch eine sehr genaue Vorstellung von den Dingen, die sie sich wünschen und daher ist es sinnvoll, die Sachen gemeinsam einzukaufen oder sie sich zumindest im Vorhinein gemeinsam im Internet anzusehen.

FREIE ZEIT - EIN GESCHENK FÜR ELTERN

Wenn Sie Eltern mit autistischen Kindern kennen, dann ist Unterstützung das beste Geschenk: einen Spaziergang mit dem Menschen mit Autismus unternehmen oder auch den Eltern einen Spaziergang alleine gönnen.

Während der Weihnachtsfeier selbst Verantwortung für den betroffenen Menschen übernehmen, vielleicht im ruhigen Nebenzimmer mit der Person spielen, schafft Freiräume für die Eltern den Abend auch zu genießen.

Und wenn Sie selbst diese Eltern sind, dann sprechen Sie diesen Wunsch nach mehr Freizeit bei Ihrer Familie oder Bekannten offen an!

FEIERTAGE VORBEI - ENERGIE AUCH

Nach den Feiertagen ist es wichtig, die Möglichkeit zu haben, sich zu entspannen und so wieder gut in gewohnte Routinen zurückzufinden. Bestimmt ist es sinnvoll, auch dafür etwas Zeit einzuplanen.

Abschließend wollen wir noch betonen, dass es sich bei diesen Ideen um Vorschläge handelt, die sie versuchen können, in ihren Alltag zu integrieren. Doch Lebensrealitäten sind verschieden und unsere Anregungen sollen daher niemals als allgemein gültig verstanden werden. Daher wollen wir sie auch darin bekräftigen, sich nicht zu viel Druck zu machen. Feiertage sind leider oft mit hohen Erwartungen verbunden, die uns sehr viel Stress bereiten können. Wir wünschen ihnen, dass sie dadurch nicht zu sehr belastet werden und sie die Feiertage entspannt(er) verbringen können!



WIE KÖNNEN SIE UNS UNTERSTÜTZEN?

WARUM SOLLTEN SIE UNS UNTERSTÜTZEN?

Unsere Zielsetzung ist, Bewusstsein zu schaffen, Hürden zu beseitigen und uns für die Akzeptanz, die Rechte sowie die Inklusion von Menschen im Autismus-Spektrum in unserer Gesellschaft einzusetzen. Sie können eine bedeutende Rolle bei diesem Vorhaben spielen!

DAS KÖNNEN SIE FÜR UNS TUN:

- Schließen Sie eine **Patenschaft** ab, damit wir weiterhin so engagiert für Inklusion aktiv sein können.

SIE WOLLEN UNS UNTERSTÜTZEN, HABEN ABER KEINE FINANZIELLEN MÖGLICHKEITEN?

Falls Sie jemanden kennen, der uns unterstützen möchte oder könnte, leiten Sie einfach unseren Newsletter weiter.

Wir sind offen für Ihre Ideen und Vorschläge, um unsere Projekte zu verbessern und auszubauen, damit wir unsere Ziele erreichen können. Wir freuen uns auf Ihre kreativen Vorschläge! Sie können uns Ideen gerne direkt über Instagram oder an office@imspektrum.at mitteilen.



FOLGEN SIE UNS:

Mindestens zweimal pro Woche posten wir auf Instagram:
[@imspektrum_verein](https://www.instagram.com/imspektrum_verein)

Wir sind voller Vorfreude auf das, was die Zukunft bringt, und hoffen auf Ihre Unterstützung auf unserem weiteren Weg!

**LIEBE GRÜSSE,
DAS TEAM VON IM SPEKTRUM**



WARUM ERHALTE ICH DIESE MAIL?

Sie haben diesen Newsletter erhalten, weil Sie sich bei einer unserer Veranstaltungen oder auf unserer Homepage dazu **angemeldet** haben.

Sie möchten sich von diesem Newsletter abmelden? Schicken Sie uns einfach ein Mail mit Betreff "**Abmelden**" an mailing@imspektrum.at

IMPRESSUM

Verein im spektrum - Verein zur Sensibilisierung für das Autismus-Spektrum

ZVR-Zahl: 1751869938

Vereinssitz: Meidlinger Hauptstraße 1/13, 1120 Wien

SPENDENKONTO

IBAN: AT80 2011 1848 5651 1300

Kontoname: im spektrum

Webseite: www.imspektrum.at

Email: office@imspektrum.at

Vereinszweck: Der Verein bezweckt die Sensibilisierung der Gesellschaft hinsichtlich des Autismusspektrums. Die Tätigkeit des Vereins „im spektrum“ ist nicht auf Gewinn gerichtet.

Blattlinie: Der Newsletter dient der Stärkung der gesellschaftlichen Kompetenz zum Thema Autismus und zur Information über die Vereinstätigkeit von im spektrum.

Vertretungsbefugte Organe: Mag. Vera Besse, Dr. Stefan Böhmendorfer, Iris Jung, MA