ACHTUNG
Medizinisches Personal & Strafverfolgung



Mein Name ist _____ und ich bin Autist/in.

In einer Not- oder Stresssituation kann es passieren, dass ich in eine Krise (Meltdown) gerate und nicht mehr in der Lage bin, ausreichend mit meinen Mitmenschen zu kommunizieren. Sie können mir helfen, indem Sie:

- äußere Reize reduzieren (Lichter dimmen, Lautstärke reduzieren, erschütternde Eindrücke/Bilder verdecken).
- mir, wenn nötig, die Möglichkeit geben, schriftlich zu antworten.
- in ruhiger Stimmlage sprechen, nur eine Frage auf einmal stellen und mir ausreichend Zeit zum Antworten geben.
- wenn möglich, die Anwesenheit einer vertrauten Person zu meiner Unterstützung erlauben.
- mich nicht ohne Erlaubnis berühren.
- Sie sich darauf fokussieren, >warum< etwas notwendig ist und mir genaue Schritt-für-Schritt Anweisungen geben.

Wichtige Informationen zu mir:

- Meine präferierten Pronomen sind _____.
- Ich könnte länger brauchen um Sie zu verstehen und benötige gegebenenfalls mehr Zeit um mich an Situationen zu erinnern.
- Ich könnte Schwierigkeiten haben Augenkontakt zu halten, insbesondere wenn ich versuche aktivzuzuhören.
- Ich bin gegegebenfalls geneigter zu Komorbiditäten, wie Epilepsie, ADHS/ADS, Zwangsstörungen (OCD), Angststörungen, Depressionen, Bipolare Störungen, sowie Essstörungen und Verdauungsprobleme.
- 1 on 1 Konversationen sind am Besten für mich.
- Ich könnte wiederholende/stereotypische Bewegungen (Stimming) nutzen um mich zu beruhigen. Es kann hilfreich sein, wenn Sie mich daran erinnern mich zu bewegen, wenn ich längere Zeit still oder unbeweglich bin.
- Es kann mir schwerer fallen zu wissen ob ich Schmerzen habe, durstig oder hungrig bin oder auf die Toilette muss.
- Ich könnte gegebenenfalls Unterschiede in der Serotoninproduktion haben, die dazu führen, dass Medikamente anders wirken als gewöhnlich.
- Ich bin allergisch gegen _____.
- Aktuelle Medikamente: _____.



EMERGENCY CARD

for

PEOPLE ON THE SPECTRUM







Notfall Karte für Autistische Menschen





